

















چاپهار، تنها بندر اقیانوسی کشورمان، از ابتدا دروازه‌ای مطمئن بـرای ورود و خروج کالا به شمار می‌رفت. این بندر استراتژیک به دلیل موقعیت ویژه خود، هم مسیری مطمئن‌تر برای امور بندری است و هم مسیر کوتاه‌تری نسبت به دیگر بندر کشورمان برای مرادات با کشورهای غیرهمسایه دارد.

موقعیت چاپهار نه تنها برای کشورمان حائز اهمیت است، بلکه حالا کشورهای دیگر از جمله افغانستان نیز برای ورود کالاهای خریداری شده خود، به این بندر نیاز دارند. این جایگاه ویژه باعث شد تا موافقتنامه‌ای میان ایران، هند و افغانستان برای توسعه این بندر و ایجاد یک دالان ترانزیت امضا شود. نیاز مبرم به این دالان هم دلیلی برای شتاب در اجرای طرح شد.

آغاز به کار فاز یک طرح توسعه این بندر با حضور سران سه کشور، بهانه ای است برای شناخت بیشتر موقعیت و توانمندی این پرابلداز بزرگ منطقه ای؛ بندر شهید بهشتی چاپهار. فاز یک این طرح توسعه، برای اجرای عملیات باگیری و تخلیه آماده شده و زمین‌های لازم برای اجرای فاز دوم آن نیز از دریا استحصال شده است.

**چاپهار، سوپاپ اطمینان**
در طول هشت‌سال جنگ تحمیلی و زمانی که بنادر جنوب و جنوب‌غرب کشور مورد تجاوز هواپیماهای دشمن بود، بندر چاپهار در جنوب شرقی بهترین دروازه ورود کالا به کشور به شمار می‌رفت که از تنش‌ها به دور بود. همین نکته موقعیت و ویژگی منحصر به فرد این بندر در استان سیستان و بلوچستان را به خوبی نمایان می‌کند.

دکتر بهروز آقایی، مدیر کل بندار و دریانوردی استان سیستان و بلوچستان، با اشاره به این موضوع، چاپهار را سوپاپ اطمینان دیگر بنادر کشور می‌خواند و می‌افزاید: بندر چاپهار محدود شدنی نیست و سوپاپ اطمینان حمل و نقل در دریای ماست.

**ترانزیت، ترانSHIP، بانکرینگ، کارکردهای سه گانه**
ترانزیت را صادرات و واردات کالا از بندر اولین کارکرد آن است. ترانزیت کنترل شده کالا از یک بندر و ارسال آن برای گمرک کشوری دیگر یا همان ترانشیپ و همچنین ارائه سوخت به کشتاورهای مختلف یا بانکرینگ، از جمله مواردی است که برای یک بندر درآمزدایی می‌کند.

دکتر آقایی با اشاره به این سه کارکرد، بندر چاپهار را حائز ظرفیتهای بی نظیری در هر سه مورد می‌خواند و می‌افزاید: اولویت اصلی و اول ما در چاپهار، ترانشیپ است. در حال حاضر، بهترین مسیر برای هر کالایی که می‌خواهد به خلیج‌فارس یا افغانستان ورود کند، بندر چاپهار است. اگر به بنادر اطراف توجه کنیم، متوجه می‌شویم چاپهار مزایای بیشتری دارد. مثلاً در مقایسه ترانشیپ بندر صُحار در کشور عمان یا چاپهار، نخستین تفاوت آنجاست که تخلیه و بارگیری در صُحار حداقل یک مرحله بیشتر خواهد بود. پس اگر مقصد کالایی، آسیای میانه و حتی کشورهای حوزه خلیج‌فارس باشد، بهترین گزینه برای ارسال آن چاپهار است. به این دلیل که هم هزینه تخلیه و بارگیری آن مدت‌کم یک مرحله کمتر است و هم مسافت کمتری طی می‌شود. باید و نظر داشته باشیم ۲۲ میلیون جمعیت افغانستان را در پس کرانه داریم و هیچ مسیری امن‌تر،

بهینه‌تر و با صرفه‌تر از چاپهار برای این کشور وجود ندارد.
وی توضیح می‌دهد: همین‌حالا کانتینرهای گندم در محوطه ما دیو شده است که به ازای هر کانتینر ۲۰ فوئی، هزینه آن هزار دلار نسبت به مرز پاکستان ارزان‌تر شده است. اگر ما کلان‌نگری کنیم، ۹۵ درصد نیازمندی‌های افغانستان از طریق واردات صورت می‌گیرد و این جایگاه چاپهار را بهتر نشان می‌دهد.

**صادرات مواد معدنی**
وجود انواع معادن بهره‌برداری نشده در استان سیستان و بلوچستان و همچنین در کشور افغانستان، افق روشنی را برای بندر چاپهار ترسیم می‌کند. دکتر آقایی با اشاره به این مطلب ادامه می‌دهد: افغانستان دارای بیش از ۲ میلیارد تن مواد مختلف معدنی می‌باشد؛ موادی که مسیر خروج آن از چاپهار است. همچنین با کاهش میزان برداشت از معادن استان‌های دیگر، کم کم فعالیت‌های معدنی در استان سیستان و بلوچستان که رنگین‌کمانی از معادن را دارد، آغاز خواهد شد و نقش بندر چاپهار در توسعه این بندار نیز کاملاً مشهود خواهد بود.

**\* دکتر بهروز آقایی – مدیر کل بنادر و دریانوردی استان سیستان و بلوچستان: بندر چاپهار محدود و شدنی نیست و سوپاپ اطمینان حمل و نقل دریایی ماست**
**\* مهندس محمد حسین نعمتی – رئیس اداره مهندسی سواحل: برای ساخت و ساز در دریا باید مطالعات جامع‌تر باشد، چون پدیده‌هایی که از سمت دریا به خشکی عارض می‌شود بیشتر است**

در مورد واردات نیز ما در سال ۱۳۹۴ بیش از ۴۱ میلیون تن واردات کالاهای اساسی داشتیم که اگر به هر شکل، روزی توانیم این میزان واردات را از خلیج فارس انجام بدهیم، بندر چاپهار بهترین گزینه خواهد بود.

**تجهیزات**
دکتر بهروز آقایی در ادامه با اشاره به تجهیز اسکله‌های فاز نخست، می‌افزاید: ما از سال گذشته، ال سی(خط اعتبار مالی) را باز کردیم. بهمن سال گذشته اولین بخش تجهیزات که ۹ دستگاه جرثقیل استراتژیک دالمنی و بندری بود، وارد و در کوتاه‌ترین زمان مونتاژ و آماده استفاده شد. تاکنون توسط همین تجهیزات، ۳ کشتی تخلیه شده است. بخش دوم تجهیزات اردبهشت ماه وارد شد که شامل ۱۳ دستگاه ریج استکر برای جا به جایی کانتینر و لیفتراک بود که از بهترین برندهای اروپایی است. این تجهیزات نیز طی ۴۰ روز مونتاژ شد و قابلیت بهره‌برداری پیدا کرد. به جز اینها، ۴ دستگاه ۶۰۰ تنی خریداری شد که ۲ دستگاه از آنها در مراحل مونتاژ است.

مدیر کل بندار و دریانوردی استان سیستان

منشخص است. بعد از ۱۰ سال، تجهیزات به این واگذار می‌شود و تحت مالکیت ایران است.
واگذار از طرفی، ترانزیت کالا برای کشور، سود غیر مستقیم نیز دارد. آقایی در این مورد می‌گوید: حساب کردیم و متوجه شدیم خرید گندم افغانستان از هند، بیش از ۲۷ هزار چارچوب آنها را ماشین سازی اراک می سازد و بقیه تجهیزااش از آلمان وارد شده است که به دست‌کم ۵ میلیارد تومان گردش مالی در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

بهره‌برداری نشده در

## گزارش

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بندر چاپهار ۳۰۰ هکتار وسعت دارد و کشتی‌های

در توسعه تجارت است.
فاز اول و دوم این طرح شامل دو پست اسکله کانتینری به طول ۱۷۲۰ متر و ۳۲ هکتار پس‌کرانه برای تخلیه و بارگیری کانتینر است. همچنین ۱۶۵۰ متر موشکن ساخته شد.
مجری طرح، ابعاد حوضچه بندر چاپهار را مناسب برای کشتی‌های بزرگ اقیانوس‌پیما می‌خواند و توضیح می‌دهد: حوضچه بند











































## سازمان ملل: سیاست‌های نادرست عربستان شیعیان و سنی‌ها را علیه ریاض متحد کرد



سرویس خارجی: معاون دبیر کل سازمان ملل گفت: استغای حریری تمامی لبنان را علیه عربستان متحد کرد و به واسطه سیاست‌های نادرست عربستان، «جغری فلقتم» یا بیان اینکه اکنون نفوذ ایران بیش از گذشته است، گفت به واسطه سیاست‌های عربستان، اهل سنت و شیعیان در لبنان علیه ریاض متحد شدند.اهل سنی و شیعیان در لبنان یک معجزه است که به

نفع عربستان سعودی نخواهد بود. در چنین شرایطی «نبیه بری رئیس پارلمان لبنان بی طرفی در قبال وضعیت سوریه را غیرممکن و حضور حزب الله در این کشور را ضروری خواند. خبرگزاری رویترز هم با اشاره به نقش حزب‌الله در شکست داعش در سوریه و عراق نوشت: پیروزی‌های حزب‌الله برای اسرائیل در دمرس ساز است یک منبع فلسطینی از قدردانی خواهر رفیق حریری از مواضع سید حسن نصر الله در حمایت از برادرزاده اش در جریان استغای اجباری‌اش خبر داد.

یک مسئول برجسته در یکی از گروه‌های وابسته به سازمان آزادیبخش فلسطین که با بهیه حریری، خواهر رفیق حریری در خصوص برادرزاده‌اش سعد حریری دیدار کرده بود، اظهار داشت: بهیه حریری در این نشست گفت که از لحظه نخست اعلام استغای حریری، سید حسن نصرالله دبیرکل حزب الله لبنان این مساله مخالفت کرد و از سوی دیگر تاکید کرد که حریری به حزب الله و ویژه در زمان بازگشت حریری از عربستان پرخاشته از مبانی وفاداری انسانی و اخلاقی و مسئولیت‌های ملی بزرگی است که سید حسن نصرالله تمامی آنها را داراست؛ مواضع نصرالله و میشال عون رئیس جمهوری لبنان و همچنین نبیه بری رئیس پارلمان این کشور در حمایت از حریری بوده و این مواضع باعث تسریع روند بازگشت وی به لبنان و تاکم گذاشتن نقشه‌ها برای برکناری‌اش شد. در این حال نخست‌وزیر لبنان می‌گوید در صورت تداوم فضای مثبت، این هفته استعفايش را پس خواهد گرفت. حریری با بیان اینکه روند اوضاع مثبت است، گفت در صورتی که این روند ادامه داشته باشد، هفته پیش رو استغای خود را پس خواهد گرفت.

## پارلمان اروپا به منع فروش تسلیحات به عربستان رأی داد

سرویس سازمان ملل: پارلمان اروپا به طرchi که به کنسورهای اروپایی توصیه می کند، از فروش تسلیحات به عربستان به خاطر نقض حقوق بشر در یمن خودداری کنند. رای مثبت داد. پارلمان اروپا طرح منع فروش تسلیحات به عربستان سعودی را با ۵۲۹ رای مثبت، ۱۴ رای مخالف و ۸۱ رای ممتنع به تصویب رساند. بر اساس این طرح، از فلدریکا مورگینی مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا خواسته شد تا کشور‌های اروپایی را به اجرای یک راهبر دیگر مشخص در قبال یمن دعوت کند. این طرح همچنین خواستار ارسال کمک های فوری به پیامبر اکرم (ص) ابراز تعجب کرد که چطور مفتی سعودی فتاوهایی در حرام کردن کشتار صهیونیست‌ها صادر می کند و تا فتاوهایی دیگر کشتار ملت بین المللی خواستار توقف فروش سلاح های اروپایی و آمریکایی به عربستان سعودی شده بودند.

از طرفی نخست وزیر انگلیس عصر در حالی به ریاض رفت که حامل پیام جدی برای عربستان در خصوص یمن بود.ترزا می، نخست وزیر انگلیس در جریان سفر غیرمنتظره‌اش به بغداد پیشتر از ورودش به ریاض گفت: من شدیداً در مورد بحران انسانی یمن نگران هستم.وی افزود: بابراین حامل پیام جدی برای عربستان هستم. من به برایتکی می‌خواهیم بنظر الحیدله را به روی عملیات بشردوستانه و تجاری بکشاییم. این مساله مهمی است، یمن اندلسارسی‌های تجاری به یمن است.

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>سرویس سازمان ملل: شرکت ایران اجناب (مؤسسه اطلاعات مدیر مسئول: سیدمحمدود عاقلی مدیر دبیر: علیرضا خانی نشانی: تهران- بلوار فرماند - خیابان نفت جنوبی- ساختمان پست تصویری تحریریه ۲۲۲۵۸۰۲۲ تلفن: ۲۹۹۹۹۹۹۹ فکس: ۲۲۲۵۸۰۱۹ و ۲۲۲۵۸۰۱۴ تلگراف پندیش آکهیها ۱۳۸۸-۲۲۲۵۸۰۱۴</b>
<b>نشانی اینترنتی:</b> <b>http://www.ettelaat.com</b>	<b>پست الکترونیکی:</b> <b>ettelaat@ettelaat.com</b>
<b>منشور اخلاقی:</b> <b>http://www.ettelaat.com/ftp/manshoor.pdf</b>	

سرویس خارجی: فرستاده سازمان ملل به سوریه اعلام کرد که در مذاکرات ژنو ۸- برای نخستین بار به مساله کناره گیری بشار اسد از قدرت پرداخته شد.

اسفان دی‌میستورا، فرستاده سازمان ملل به سوریه در کنفرانس خبری خاطرنشان کرد که نشست‌های هم‌زمان غیرمستقیمی را با هیات‌های مخالفان و دولت سوریه ظرف دو روز گذشته برگزار کرده است که در جریان این مذاکرات به‌مساله‌سرشت ریاست جمهوری در سوریه پرداخته شد و این دور از مذاکرات تا نیمه دسامبر جاری ادامه خواهد یافت. وی هیات‌در این دیدارهای چنانگانه‌ظنرات خود را نسبت به طرح اصول اساسی که‌دی‌میستورا درخصوص راهکار سیاسی در سوریه داده بود، مطرح کردند. مخالفان در سندی ۱۲ بندی اعلام کردند: فقط مردم اندک کشور خود را راهکارهای فرهنگی به‌مناسبت میلاد طریق صلوق‌های رای‌گیری تعیین می‌کنند.در این سند همچنین قید شده است که دولت باید به وحدت ملی و تمرکززدایی اداری بر اساس توسعه فراگیر پایبند باشد و قانون اساسی تضمین کند که ارتش سوریه اصلاح نشود تا یک ارتش واحد شود که به بی طرفی سیاسی پایبند باشد.در بند هشتم این سند آمده‌است که بر اساس قانون اساسی اجازه تبعیض علیه هیچ گروه‌ای را دینی یا فرهنگی داده نشود و قانون اساسی باید ضامن حقوق قومی تمامی عرب‌ها، کردها، ترک‌مان‌ها،

## آمریکا به عربستان فناوری‌های حساس هسته‌ای می‌فرشد

سرویس خارجی:مقام دولت آمریکا از گفتگوهای دولت این کشور با عربستان برای انتقال فناوری حساس هسته‌ای خبر داد. منابع مطلع اعلام کردند:دولت آمریکا در حال گفت‌وگو برآی ارائه فناوری هسته‌ای به عربستان است. متنفذان می‌گویند این اقدام بر خلاف سیاست چند دهه گذشته آمریکا است و می‌تواند به رقابت تسلیحاتی در خاورمیانه منجر شود.به نوشته وبگاه اپرو پالیسیک، دولت سعودی می‌گوید خواستار تسلیحاتی به نیروگاه هسته‌ای برای صادرات بیشتر نفت از طریق کانل مصرف داخلی است، اما مقامهای کنونی و پیشین آمریکا به سران این کشور ظنن هستند و عنوان می‌کنند که عربستان در پی رسیدن به قابلیت‌های غنی سازی اورانیوم در رقابت با ایران است.در این حال‌به دنبال آن سرگیری مذاکرات آمریکا و عربستان برای انتقال فناوری هسته ای صلح آمیز به عربستان، برخی مقامات سابق آمریکایی ابراز نگرانی کردند که ممکن است رهبران سعودی به دنبال توانایی غنی سازی اورانیوم باشند.

از طرفی،اسپوتنیک در مقاله خود خاطرنشان کرد:نیروی نظامی عربستان سعودی به رقم خریداری تجهیزات مدرن از آمریکا، به احتمال زیاد قادر نخواهند بود با ارتش مقتدر جمهوری ایران و سپاه پاسداران انقلاب اسلامی مقابله کنند.

## ۹ کشته و ۳۵ زخمی در حمله طالبان به دانشگاه کشاورزی پشاور

ای قشقت: دولت دهلی‌نو همچنان مشغول زیر پا گذاشتن حقوق انسانی در کشمیر است و حقو چند جوان کشمیری جان خود را از دست داده‌اند.باید به گروه‌های تحقیقاتی سازمان افوق بشر اجازه تحقیق و بررسی اوضاع را در کشمیر اشغالی بدهد.در تحولی دیگربر اثر ترر ترانزازی مهاجمان مسلح مورتوسیکلت سوار به مسجد «باب العلم» در پایتخت پاکستان یک نیروی سروسوین امنیت و دو تماکز گراز کشته و چهار تن دیگر زخمی شدن.

رسمی پاکستان اعلام کردند: حمله پهپادهای آمریکایی به منطقه مرزی پاکستان و افغانستان در «ایالت بکیتا» به کشته شدن سه نظامی منجر شد.

خبر دیگری حاکبست، آمریکا در گزارشی اعلام کرد: کمک های ایالت متحده آمریکا به پاکستان در سال ۲۰۱۸، ۵۲۶ میلیون دلار به ۳۳۵ میلیون دلار کاهش می یابد.

## مسکو: روسیه آماده جنگ احتمالی در شبه جزیره کره است

سرویس خارجی: رئیس شورای امنیت روسیه از آمادگی ارتش کشورش در صورت وقوع یک جنگ احتمالی در شبه جزیره کره خبر داد. دمای روسیه نیز پس از سفر به «نیکولای پاتروشف» همچنین ضمن حمایت از راه حل دیپلماتیک برای بحران کره شمالی گفت: ارتش روسیه احتمال جنگ در این شبه جزیره را در نظر گرفته است، بنابراین در صورت وقوع این جنگ، غافلگیر نخواهد شد.

وی اظهار داشت، روسیه گزینه‌های خود در رابطه با تبدیل جنگ لفظی میان آمریکا و کره شمالی به یک جنگ واقعی و گسترده را افزایش داده است.پاتروشف درخصوص واکنش روسیه به خصوص‌های موجود در منطقه گفت که نتیجه رسیدن ایم که باید-د ارتش خود را کاملاً آماده نگه داریم اما باید به هر چیزی از وقوع جنگ جلوگیری کرد.در همین

نوشت: ترزا می، روی من تمرکز نکن، تمرکز خود را بر روی تروریسم اسلامی افراشی کرده که در حال وقوع در بریتانیا است. از طرفی «کم داروک» سفیر انگلیس در آمریکا نیز با انتشار پیامی در توییتر خود اعلام کرد: مراتب نگرانی لندن نسبت به بازترش ویدئوهای ضد اسلامی یک رهبر راست افراطی توسط دونالد ترامپ را به کاخ سفید اعلام کرده است.همچنین، صادق خان، رئیس‌رشد لندن نیز همصدا با همه آتهایی که مخالف جمهوری آمریکا هستند، خواستار لغو سفر رکنس تیلرمون از تدارد.

# اطلاعات

سال نود ودوم

# عقب‌نشینی معارضان سوریه از شرط لزوم کناره‌گیری اسد



**بازدید نماینده مقام معظم رهبری از منطقه عملیاتی البوکمال سوریه**
نماینده مقام معظم رهبری در سوریه از مناطق تازه آزاد شده البوکمال و خاخری‌بزه‌های پشت رود فرات بازدید کرد و با مدافعان حرم ایرانی، سوری، عراقی، افغانی و پاکستانی دیدار کرد. آیت الله سید ابوالفضل طباطبایی از منطقه عملیاتی و شهر تازه آزادشده البوکمال

سربانی‌ها، آشوری‌ها و دیگران باشد. این درحالی است که پیشتر نماینده روسیه در ژنو اعلام کرد بود صحبت از کناره‌گیری اسد از سوریه به‌گفت‌وگفت باژن رئیس‌جمهور سوریه در شرایط فعلی سوریه اصلاً نباید گریانه‌ی رادینی یا فرهنگی داده شود و قانون اساسی باید ضامن حقوق قومی تمامی عرب‌ها، کردها، ترک‌مان‌ها،

## حزب الله عراق: حمایت‌های رهبر ایران وحضور سردار سلیمانی، پایان داعش در منطقه را رقم زد

سرویس خارجی: جنبش مقاومت اسلامی حزب الله عراق، پیروزی های بزرگ بر داعش در عراق، سوریه و لبنان را مرهون حمایت های بی دریغ رهبر معظم کشورمان و حضور بسیار موثر سردار «قاسم سلیمانی» فرمانده سپاه قدس ایران در این رابطه، سخنگوی کتابت حزب الله عراق، از گروه های مقاومت اسلامی زیر مجموعه الحشد الشیعی گفت: حمایت های پدارنه حضرت آیت الله العظمی خامنه ای و حضور میدانی بسیار موثر سردار

## تراومپ طرح اعلام قدس به عنوان پایتخت رژیم صهیونیستی را کلید زد

سرویس خارجی: دولت ترامپ به سفارت‌خانه‌های آمریکا را از طرح کاخ سفید برای اعلام قدس اشغالی می‌شناسد و به عنوان پایتخت رژیم صهیونیستی مطرح کرد.
مقام‌های آمریکایی خبررسانه‌های صهیونیستی درباره طرح کاخ سفید برای اعلام قدس اشغالی به عنوان پایتخت رژیم صهیونیستی را تأیید کردند.روزنامه وال‌استریت‌ژورنال به نقل از مقام‌های آمریکایی گزارش داد دولت دونالد ترامپ در حال انجام بررسی‌های لازم برای اعلام رسمی قدس به عنوان پایتخت رژیم صهیونیستی و انتقال سفارت آمریکا از تل‌آویو به قدس است.
دولت ترامپ در روزهای گذشته سفارتخانه‌های آمریکا در کشورهای خارجی را از این طرح

## پاپ، جامعه جهانی را به حل بحران رویتگیافر اخواند

سرویس خارجی: پاپ فرانسیس رهبر کاتولیک های جهان که در بنگلادش به سر می برد از این کشور به خاطر سخاوتی که درباره پناهجویان رویتگیان نشان داده است تقدیر کرد و از جامعه جهانی خواست به حل بحران رویتگیان کمک کند.

وی که به دلیل خودداری از به زبان آوردن کلمه رویتگیان در زمانی که در میانمار به سر می برد مورد انتقاد شدید فعالان حقوق بشری و افکار عمومی جهان قرار گرفته بود این بار در سخنان خود در کاخ ریاست جمهوری بنگلادش سکوت خود درباره این اقلیت مسلمان را شکست و درباره پناهجویانی که از رانخین آمده اند صحبت کرد. وی در میانمار به پناهجویان رویتگیان تحت عنوان یک گروه ۶۲۰ هزار نفری «نسل‌خه کرده و از محکوم کردن پاکسازی نژادی» که توسط ارتش میانمار علیه آنها صورت گرفته است، سر باز زدوی بر لزوم اتخاذ اقدامات فوری جامعه بین المللی برای حل بحران رویتگیان تاکید کرد اما همان سیاست قبلی واتیکان را بنا بر درخواست ژنرال های میانمار برای سفر وی اتخاذ شده بود ادامه داد. او سویی اتحادیه اروپا از میانمار خواسته است تا حقوق برابر همه کسانی را که در استان رانخین بوده‌اند، تضمین کند.

## رأی‌الیوم: الجزایر ائتلاف عربستان را به رسمیت نمی‌شناسد



**«عبدالفتاح السیسی» در مراسم جشن میلاد پیامبر اکرم(ص) شرکت کرد**
«عبدالفتاح السیسی» رئیس جمهوری مصر در مراسم جشنی که به مناسبت سالروز ولادت پیامبر اکرم(ص) در الازهر برگزار شد، شرکت کرد.این مراسم از سوسی وزارت اوقاف مصر و با حضور دکتر احمد الطیبه، شیخ الازهر، «مصطفی مدبولی» وزیر مسکن و

سرویس خارجی: روزنامه‌های مختلف با پیوستن به ائتلاف نظامی اسلامی تحت امر عربستان، به ایران، سوریه و عراق ملحق شده است و دلیل این مساله را اختلاف در رویکرد این کشور در مورد مسئولیت‌های ائتلاف در منطقه می‌نالد.این روزنامه افزودند: راجد این همکاری برای دومین بار در ائتلاف‌های نظامی به سرکردگی

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>ظهور شرعی</b>
<b>غروب آفتاب</b>	<b>۱۱ دقیقه</b>
<b>اذان مغرب</b>	<b>۱۶ دقیقه</b>
<b>نیمه شب شرعی (پایان وقت ادای نماز عشا)</b>	<b>۲۳ و ۱۰ دقیقه</b>
<b>اذان صبح (فردا)</b>	<b>۵ و ۲۸ دقیقه</b>
<b>طلوع آفتاب (فردا)</b>	<b>۶ و ۵۷ دقیقه</b>

برای مذاکرات ندارد. از طرفی پنتاگون و فرمانده عملیات ائتلاف آمریکا در سوریه می‌گوید تعدادی از نیروهای رزمی این کشور از سوریه خارج شده‌اند.ولی این به معنی توقف حمایت نظامی مستقیم سوریه تحت حمایت آمریکا در سوریه نیست. ائتلاف ضدداعش به رهبری آمریکا از خروج ۴۰۰ نیروی نظامی این کشور از سوریه پس از تکمیل عملیات کردها برای بیرون راندن داعش از رفه و تصرف این شهر،خبر داد. کردهای تحت حمایت آمریکا که با نام نیروهای دموکراتیک سوریه شناخته می‌شوند، ماه گذشته توانستند پس از چند ماه نبرد سخت، پایتخت داعش را فتح کنند؛ کردها البته پس از بیرون راندن داعش، با اقدام نظامی مانع از بازگشت ساکنان عرب رفه شدند و دولت سوریه هم گفت که حضور آنها در رفه را در رسمیت نمی‌شناسد و از نظر مدتی، رفه کماکان تحت اشغال است.

خبر دیگر اینکه گروه تروریستی داعش در سوریه، وحشیانه، یک خلبان ارتش سوریه را که به اسارت گرفته بود، آتش زد. این گروه تروریستی ویدیوهای تصاویری از به آتش کشیدن «مقام عید، خلبان نیروی هوایی ارتش سوریه را که به نمایش گذاشت، در این حال وزارت دفاع روسیه اعلام کرد که نیروهای هوایی این کشور پیش از ۹۱۰ پاراکایه تروریست های داعش را در سوریه در هفته گذشته کشت.

خروج نیروهای نظامی روسیه از سوریه خودداری کرد و گفت این امر زمانی آغاز می‌شود که آمادگی کامل وجود داشته باشد. در خبری دیگر سفیر سوریه در روسیه بر آمادگی کشورش برای گفت‌وگوهای بدون پیش شرط با همه طرف‌ها تاکید کرد. ریاض حداد تاکید کرد که دمشق هیچ پیش‌شرطی

## حاج قاسم سلیمانی «پایان گروه تروریستی داعش در عراق و سوریه رقم زد.

«جعفر الحسینی» افزود: پیروزی بر گروه تروریستی داعش در عراق، سوریه و لبنان ناشی از حمایت های صادقانه جمهوری اسلامی از این کشورها و تمامیت ارضی آنهاست.وی تاکید کرد که این حمایت جمهوری اسلامی ایران نبود مقاومت در عراق و سوریه شکل نمی گرفت و هم اکنون چیزی به نام عراق و سوریه وجود نداشت و این کشورها تجزیه شده بودند.جعفر الحسینی همچنین ادامه داد:

## تیراندازی در سودا یک کشته

خبر دیگر اینکه یک شهروند فلسطینی به ضرب گلوله یک شهرکنشین در شهرک قنصره در جنوب نابلس به شهادت رسید. ارتش رژیم صهیونیستی هم منطقه را حاصرو، و قف در شمال غربی از خمیاره گلوله باران کرد. از سسویی یک نظامی صهیونیست در عملیات استشهائ جوان فلسطینی در منطقه اشغالی اقیب، به هلاکت رسید. در خیبری دیگر علی صالح، رئیس جمهور سابق یمن سندی را در خصوص اقدامات عربستان برای تحریک آمریکا با هدف حمایت از اسرائیل در جنگ علیه مصر و سوریه همچنین حمایت را کردها برای ایجاد یک کشور مستقل در کرمانش عراق با هدف تضمین منافع عربستان و آمریکا منتشر کرد.

## ییلدیریم: ترکیه به زودی پایان «پ.ک.ک» را اعلام می کند

پ.ک.ک نشانگر موضع واکارانه کشورهای اروپایی است.از طرفی، فرماندهی کل نیروهای مسلح ترکیه گفت که در حال انتقال است، وی گفت: تروریسمی که به صورت بایانه ای از کشته شدن دست کم ۸۰ عضو گروه تروریستی پ.ک.ک در جریان عملیات هوایی چنگنده های این کشور در منطقه «اسوس» شمال غرب خبر داد.د خبر دیگری، نیروهای امنیتی ترکیه ۲۲۰ نفر را به اتهام ارتباط و همکاری با عوامل کودتای فراقلم ۱۵ ژوئیه ۲۰۱۶ بازداشت کردند.همچنین، ترکیه حکم بازداشت «گراهم ای. فلوپوکی» «اسکی سبازان سابق آمریکا» را صادر کرد. همچنین، ترکیه حکم بازداشت «گراهم ای. فلوپوکی» «اسکی سبازان سابق آمریکا» را صادر کرد.

## رأی‌الیوم: الجزایر ائتلاف عربستان را به رسمیت نمی‌شناسد

دیدگاه موافق نبوده و روابط خود را با تهران را همانند روابط با ریاض ادامه می دهد.
نخست وزیر پیشین مصر گفت: اسارات بعد از اعلام کانديداتوری وی در انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۱۸، او را از مسافر و بازگشت به مصر منع کرده‌است.«احمد شقیق» که پیشتر نامزدی خود را برای انتخابات ریاست جمهوری آینده مصر اعلام کرده بود، افزود: دولت امارات از سفر به گزیرالکشت من به مصر به دلایلی که غیرقابل درک و نامعلوم است، جلوگیری کرد.

وی افزود: مداخله در امور داخلی کشور توسط امارات را از طریق ممانعت از شرکت در انتخابات نمی‌پذیرم. وی خطاب به مردم مصر نیز گفت: من به مردم میهنم تعهد می‌دهم که هرگز غرضنیتنبی نمی‌کنم و همه سخن‌ها را می‌پذیرم.در خبر دیگری، «عبدالفتاح سیسی» رئیس‌جمهوری مصر با «سریک شوبکی» وزیر دفاع روسیه درخصوص راه‌های تقویت همکاری نظامی میان دو کشور گفتگو کرد.

در همین حال، منابع امنیتی در قبال بحران‌های منطقه‌ای در ایال یسوم همچنین در ادامه آورده است، در شرایطی که عربستان و گروه‌های ناسان آن، حزب الله لبنان و گروه انصار الله در یمن را تشکیلاتی تروریستی می‌خوانند، الجزایر با این

**کمی‌تاده ای امنیتی چچن**

**واشنگتن پست: رفتار ایران، آمریکایی‌ها را تهدید نمی کند**
فرانس: یک روزنامه آمریکایی در یادداشتی با بیان اینکه فعالیت‌های ایران، آمریکایی‌ها را تهدید نمی‌کند نوشت: واشنگتن نباید این موضوع را دست‌انیزی برای لغو توافق هسته‌ای با ایران قرار دهد. واشنگتن پست نوشت: رفتار ایران آمریکایی‌ها را تهدید نمی‌کند. از این بهانه برای لغو برجام استفاده نکنید. واشنگتن پست در این مقاله به قلم «جان کاسرا»، مدیر بخش مطالعات سیاست خارجی در اندیشکده «کتیو» پس از یادآوری اینکه مقام‌های آمریکایی حمایت‌های ایران از گروه‌هایی مانند حزب‌الله لبنان، حماس و حزئی‌ها (انصارالله) در یمن و برنامه موشکی ایران را تهدیدهای پیش روی آمریکا می‌دانند افزود: مشغولیت‌های ذهنی مغرط درباره این سیاست‌های ایران، مصداق بزرگ‌نمایی تهدیدهاست درحالی‌که هیچ کدام از این سیاست‌های مصداق تهدید جدی برای امنیت داخلی آمریکا یا منافع ملی محوری آمریکا نیستند.

**تراومپ: از یحز بنی‌ها برای اینکه کلی از ما خرید کردند، متشکرم!**

تسنیم: رئیس‌جمهوری آمریکا در دیدار با ولیعهد بحرین با اشاره به روابط تجاری میان دو کشور، آنها را دوستانی فوق‌العاده خواند.دونالد ترامپ در کنفرانس خبری مشترک با ولیعهد بحرین گفت: ما با هم‌دیگر تجارت‌های زیادی داریم و آنها چیزهای زیادی از ما می‌خرند. ۹ شنبه ۹ میلیارد دلار خرج کرده‌اند و ما بابت آن تشکر می‌کنیم؛ می‌توانم این را بگویم که آنها دوستان فوق‌العاده‌ای هستند.

**اعتراضات ائتلاف ایران به کشتار صدها غیر نظامی در عراق و سوریه**
تسنیم: ائتلاف آمریکایی ضدداعش اذعان کرد که ۸۰۰ غیر نظامی در حملات هوایی این ائتلاف در عراق و سوریه کشته شدند. ائتلاف موسوم به ضد داعش به رهبری آمریکا با انتشار بیانیه ای اعلام کرد: این ائتلاف در حال ارزیابی و بررسی ۶۹۵ گزارش درباره مرگ غیرنظامیان از حملات هوایی ائتلاف در عراق و سوریه است.

**رئیس انکبازات ایزکستان کابینه را تغییر داد**

فرانس: حکومت میرضیاف «رئیس جمهوری انکبازات» با صلور محکم کابینه این کشور را تغییر داد. بر اساس حکم میرضیاف تعداد معاونان نخست وزیر انکبازات از شش نفر به هشت نفر افزایش یافت. طبق این دستور، «سهراب خال مراداف» به سمت معاون نخست وزیر انکبازات، رئیس مجمع سرمایه‌گذاری‌ها، توسعه مراکز ریه‌ها، هم‌دیگر فعالیت مناطق از اقتصادی و مناطق کوچک صنعتی و گردشگری منصوب شد.

**کشورهای ترک زبان صندوق سرمایه‌گذاری مشترک ایجاد می کنند**

فرانس: وزیر امور اقتصاد و توافقی کشورهای ترک زبان برای ایجاد صندوق سرمایه‌گذاری مشترک خبر داد. «نهاد ریچکی» در پایان هفتمین نشست وزرای اقتصاد کشورهای عضو شورای همکاری کشورهای ترک زبان در «استانبول» با بیان این که توافقات مرتبط در این راستا در چارچوب اجلاس مذکور به دست آمده است، گفت: کارهای سازمان دهی در این زمینه بر عهده «کسیم بالک» ترکیه گذاشته شده است.

**رئیس جمهوری جدید زیمبابوئه کابینه‌اش را نظامی کرد**

رئیس انکبازات جمهوری جدید زیمبابوئه مقام‌های ارشد نظامی را برای پست‌های کابینه منصوب کرده و یک وزیر که کار را به عنوان سرپرست وزارت دارایی در نظر گرفته است، امضا کرد. متانگا، رئیس جمهوری جدید زیمبابوئه که پس از آن که ریاست موه‌گله ۹۳ ساله تحت فشار، ریاست جمهوری را پس از چندین دهه کنار گذاشت، به عنوان رئیس جمهوری جدید این کشور آفریقایی سوگند یاد کرد شماری از ژنرال های ارتش را در دولتش منصوب کرد.

**جانوران مودی، چالش جدید کاخ سفید!**

ایرنا: شکیبک آمریکایی این سسی خبر داد که از سفر، خانه و اتاق وضعیت تا دفتر رئیس ستاد کارکنان کاخ سفید با مضل خسارت و حیوانات مودی مانند سوس، و سوسک و مورچه دست به گریبانند! به گزارش شبکه ان بی سی، دستورات کابی بخش نگهداری و تعمیرات کاخ سفید نشان می دهد که مسئولان برای برسی نگهداری و وضعیت جانوران مودی کاخ سفید وجود داشته که وجود موش در اتاق وضعیت و سفره خانه از جمله آنها است.

**ابوالفیط: کشورهای عربی درگیر اختلافات اساسی هستند**

ایسنا:دبیرکل اتحادیه عرب گفت، مسائل اختلافی میان کشورهای عربی به ویژه درخصوص امور امنیتی بسیار است. احمد ابوالفیط تصریح کرد: نه دیدگاه واحدی میان کشورهای عربی و نه نگاهی مشترک نسبت به اولویت‌های امنیتی‌شان وجود ندارد. وی ابراز امیدواری کرد که نقطه اشتراک میان کشورهای عربی بیرومن مسائل امنیتی شکل بگیرد. ابوالفیط درخصوص ایران نیز تصریح کرد، ما آماده ورود به گفتگوی تهرمش با ایران هستیم اما دیدگاه استراتژیک مشترکی شکل نگیرد.

**تیراندازی در سودا یک کشته**

مهر: وقوع تیراندازی در شهر «مالمو» سوند به مرگ یک نفر و زخمی شدن چندین نفر دیگر انجامید. با یک گزارش، حال یکی از این مجروحان وخیم است. سخنگوی پلیس شهر مالمو اعلام کرد که در پی شنیده شدن صدای بلند تیراندازی و تماس‌های تلفنی متعدد از سوی شهروندان، نیروهای پلیس به سرعت به محل حادثه اعزام شدند. گفته می شود که دو نفر از قربانیان این حادثه در هنگام وقوع تیراندازی در این شهر جنونی سوند، داخل یک اتومبیل نشسته بودند. کارآگاهان می گویند تا زمانی که متوجه نشوند دقیقاً چه اتفاقی افتاده است، در مورد ماهیت این تیراندازی اظهار نظر نخواهند کرد.

**میشل عون: القاعده را آمریکا ایجاد کرد**

ایرنا: میشل عون رئیس جمهوری لبنان در مراسم آغاز به کار کنفرانس گفت و گوهایی دبیرانه ای در رم ایتالیا گفت: القاعده را آمریکا ایجاد کرد اما در ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ به ضد آن تبدیل شد. رئیس جمهوری لبنان در این کنفرانس گفت که خطرناک ترین مساله امروز تروریسمی است که به گفته او با این منطقه به منطقه دیگر در حال انتقال است. وی گفت: تروریسمی که جهان را هدف قرار داده است، امروز خطرناک تر شده است چرا که هم گسترده تر و هم مسلح تر شده است.

**کشته دبیر کل پیشین آسه.آن در یک کنفرانس منطقه ای**
ایرنا: «سورین پیشوان» دبیر کل سابق اتحادیه کشورهای جنوب شرق آسیا (آسه.آن) و وزیر امور خارجه پیشین تایلند که شهرت و نفوذ زیادی در بین افکار عمومی این منطقه داشت، پیش از سخنرانی در یک کنفرانس منطقه ای سکنه کرد و در سن ۶۸ سالگی درگذشت. منابع خبری آسیایی با بازتاب این خبر به نقل از حزب دموکرات تایلند علت مرگ سورین پیشوان را حمله قلبی اعلام کردند. وی از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۰۱ مدت وزرات امور خارجه تایلند را به‌عهددار بود. پس از ترک وزارت امور خارجه به عنوان یکی از چالشبرانگیز احتمالی کوفی کسنجیت به قدرت تایلند به عنوان نامزد این سمت رسمی شد.

**کرستین آماتیو: تراومپ از پشت به رسانه‌ها خنجر می زند**

ایرنا: کرستین آماتیور خبرنگار ارشد ایرانی تبار سی ان ان گفت: دونالد ترامپ رئیس جمهوری آمریکا با توتیت های خود از پشت به رسانه‌ها هان خنجر زده است. آماتیور گفت که اظهارات رئیس جمهوری ترامپ بر ضد رسانه های خبری، دیکتاتور‌ها در دیگر نقاط جهان که او خواهان سرکوب آزادی مطبوعات هستند، تشویش می آورد. آماتیور در مصاحبه با نیویورک تایمز افزود: ما به خطر عادت کرده ایم، اما نیازی نیست توسط رهبری آزاد و دموکراتیک آمریکا از پشت خنجر بخوریم.

<b>شماره ۲۷-۹۶</b>	<b>شماره ۲۷-۹۶</b>
<b>شرکت پتروشیمی خراسان (سهامی عام) در نظر دارد مناقصه مربوط به تعمیرات جزئی، کلی، نگهداری، پشتیبگری، ترمیمی، اصلاحی و انجام دستسور کارهای اداره همندهسی مرتبط با واحدهای صنعتی و خدماتی در تأسیسات و ابنیه موجود در مجتمع پتروشیمی خراسان و سایر تأسیسات صنعتی اطراف مجتمع پتروشیمی خراسان (شماره ۲۷-۹۶-۶-۲۲۲۲۴۵۶) داخلی ۲۷۶۴- ۲۷۶۰ تماس حاصل فرمایند.</b>	<b>شرکت پتروشیمی خراسان (سهامی عام) روابط عمومی ش رت کت پتروشیمی خراسان (سهامی عام)</b>



امام علی (ع):  
 جوانان را به مباحثه و مناظره، و میانسالان  
 را به اندیشیدن، و پیران را به سکوت،  
 فرمان دهید.

شرح نهج البلاغه

## با فاصله‌ها بجنگید



دوری و فاصله برای بسیاری از آدم‌ها نگران کننده است. اغلب این طور به نظر می‌رسد که چنین رابطه‌ای دوام ندارد و موثر نیست. شاید دوستان و اعضای خانواده به شما بگویند این رابطه بی‌وام است و مانع از آن شوند که به هر دلیلی تصمیم بگیرید وارد رابطه‌ای شوید که در آن مجبور به تحمل دوری باشید. با این حال ممکن است شرایط در زندگی شما طوری پیش برود که مجبور باشید برای دوره‌ای از شریک زندگی‌تان دور شوید. بدون شک حفظ چنین ارتباطی دشوار است. فاصله خیلی چیزها را دست‌نیافتنی می‌کند. ساده‌ترین چیزها ممکن است به یک مساله پیچیده تبدیل شود. دوری شما را در لحظاتی غمگین، تنها و افسرده می‌کند، اما این همه چیز نیست. شما به خوبی می‌دانید که این فاصله چگونه باعث می‌شود نسبت به هر چیز کوچکی قدرشناس باشید و ارزش چیزها را درک کنید.

در صفحه ۶ بخوانید

## یک تکه آسمان



خدایا

از درگاه تو پوزش می‌طلبم اگر در محضر من بر ستم‌دیده‌ای ستمی رفته و من به یاری او بر نخاسته باشم. اگر کسی در حق من نیکی کرده و من سپاسش نگفته باشم. اگر خطا کاری از من عذری خواسته و من عذرش نپذیرفته باشم. اگر بی‌نوبی از من چیزی طلبیده و من بر او ایتار نکرده باشم. اگر مؤمنی را بر من حقی بوده و من به تمامی ادایش نکرده باشم. اگر بر عیب مؤمنی آگاه شده‌ام و آن را نپوشیده باشم. اگر با گناهی رویارو شده‌ام و از آن دوری نگزیده باشم.

ای خدای من از این خطاها و همانند این خطاها، همراه با پشیمانی، از تو عذر می‌خواهم تا چون بار دیگر چنان خطاهایی پیش آید، مرا واعظی باشد.

دعای سی و هشتم صحیفه سجاده

خطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
 روی پکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده  
 ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
[khanevadeh@ettelaat.com](mailto:khanevadeh@ettelaat.com)  
 شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

## تاپ‌های



شما دیوانه نیستید!

صفحه ۲



پیشنهاد سرانیز: کوفته بادمجان

صفحه ۴



رفیق‌کننده‌های طبیعی خون را بشناسید

صفحه ۵



سکوت در برابر بحران‌های مالی

صفحه ۷

## با رفتارهای زشت کوه‌ک چه کنیم؟

### پیش‌چهره

#### نگاه ما

مردی صبح از خواب بیدار شد و دید تبرش ناپدید شده، شک کرد که همسایه اش آن را دزدیده باشد. برای همین تمام روز او را زیر نظر گرفت. متوجه شد که همسایه اش در دزدی مهارت دارد مثل یک دزد راه می‌رود، مثل دزدی که می‌خواهد چیزی را پنهان کند پیچ می‌کند. آن قدر از شکش مطمئن شد که تصمیم گرفت به خانه اش برگردد لباسش را عوض کند و نزد قاضی برود و از او شکایت کند. اما همین که وارد خانه شد تبرش را پیدا کرد. زنش آن را جابه‌جا کرده بود. مرد از خانه بیرون رفت و دوباره همسایه اش را زیر نظر گرفت و دریافت که او مثل یک آدم شریف راه می‌رود، حرف می‌زند و رفتار می‌کند.

آنچه می‌بینیم همان چیزی است که انتظار داریم. نگاهمان را پاکیزه کنیم تا دنیا را زیباتر ببینیم.

### تنها داری

شخصی به پسرش وصیت کرد که پس از مرگ جوراب کهنه ای به پایم بپوشانید، می‌خواهم در قبر در پایم باشد. وقتی که پدرش فوت کرد و

جسدش را روی تخته شست و شوی گذاشتند تا غسل بدهند، پسر وصیت پدر خود را به عالم اظهار کرد، ولی عالم ممانعت کرد و گفت: طبق اساس دین ما، هیچ میت را به جز کفن چیزی دیگری پوشانیده نمی‌شود! ولی پسر بسیار اصرار ورزید تا وصیت پدرش را بجای آورند، سر انجام تمام علمای شهر یکجا شدند و روی این موضوع مشورت کردند، که سر انجام به مناقشه انجامید...

در این مجلس بحث ادامه داشت که ناگهان شخصی وارد مجلس شد و نامه پدر را به دست پسر داد، پسر نامه را باز کرد، معلوم شد که نامه (وصیت نامه) پدرش است و به صدای بلند خواند: پسر! می‌بینی با وجود این همه ثروت و دارایی و باغ و ماشین و این همه امکانات و کارخانه حتی اجازه نیست یک جوراب کهنه را با خود ببرم.

یک روز مرگ به سراغ تو نیز خواهد آمد، هوشیار باش، به تو هم اجازه یک کفن بیشتر نخواهند داد. پس کوشش کن از دارایی که برایت گذاشته‌ام استفاده کنی و در راه نیک و خیر به مصرف برسانی و دست افتاده‌گان را بگیری، زیرا یگانه چیزی که با خود به قبر خواهی برد همان اعمال است.



فصل صید در دریای خزر / عکس‌ها: مهر



## • یگانه خدماتی

شاید به دلیل باورهای سنتی و قدیمی که در ما ریشه دوانده و شاید به دلیل باورهای شخصی و سختگیرانه، ما به سلامت روان کمتر اهمیت می‌دهیم. وقتی جسم مان دچار مشکلی می‌شود همه تلاش مان را برای درمان می‌کنیم اما مشکلات روانی را به روی خودمان نمی‌آوریم و آنقدر از درمانش امتناع می‌کنیم که هر روز مشکل بغرنج‌تر می‌شود. اما این اختلالات با انکار ما از بین نمی‌روند و راه خودشان را پیدا می‌کنند تا جایی که هر روز آمارشان بالاتر می‌رود. شاید این عددها بتواند ما را وادار کند روان‌مان را هم مثل جسم‌مان جدی بگیریم!

### شايع ترين اختلالات روانپزشکی

آمار اختلالات روانپزشکی در کشور ۲۳/۶ درصد است. این آماری است که مدیرکل دفتر سلامت روانی و اجتماعی وزارت بهداشت به تازگی اعلام کرده است. به گفته دکتر احمد حاجبی این درصد شامل ۱۲/۵ میلیون نفر در ایران می‌شود. از این ۲۳/۶ درصد ۱۲/۷ درصد اختلال افسردگی و ۱۵/۶ درصد اختلالات اضطرابی دارند. در واقع ۶/۴ میلیون نفر مبتلا به افسردگی و حدود ۲/۲ میلیون نفر از این تعداد مبتلا به اختلالات شدید افسردگی هستند.

گفته می‌شود آلودگی‌های صوتی، مشکلات اقتصادی و معیشتی، حداقل حضور والدین شاغل در منزل، کم شدن ارتباط خانواده و کاهش احساس امنیت جامعه به دلیل افزایش هزینه‌ها باعث افزایش شیوع افسردگی در جامعه نسبت به ۱۰ سال گذشته شده است. اختلالات روانپزشکی در دوره‌های مختلف زندگی ممکن است بروز کنند. به گفته روانپزشکان بعضی از اختلالات روانپزشکی از ابتدای تولد وجود دارند یا در سنین کودکی ظاهر می‌شوند. بعضی هم در سنین نوجوانی و جوانی و بعضی در دوره میانسالی و سالمندی خودشان را نشان می‌دهند.

در رده‌های سنی مختلف ایمن اختلالات تا حدودی متفاوتند. شايع ترين مشکلات روانپزشکی در دوران کودکی اختلالات اضطرابی، اختلال پرتحرکی و بی‌توجهی، افسردگی و اختلالات رشد روانی هستند. در افراد بزرگسال ممکن است، اشکال بسیار متنوعی از اختلال روانی بروز کند که بعضی از آنها شدیدتر و بعضی خفیف‌تر و سبک‌ترند. شايع ترين اختلالات روانی در افراد بزرگسال اختلالات اضطرابی، اختلالات خلقی به خصوص افسردگی‌ها و اختلالات سوء مصرف مواد هستند. اختلالات روانی مانند بیماری‌های جسمی برای فرد مشکلات زیادی ایجاد می‌کنند اما هم از نظر شدت و وسعت مشکلاتی که برای بیمار ایجاد می‌کنند و از لحاظ سیر بیماری با یکدیگر بسیار متفاوتند.

البته باید بدانیم که مشکلات روانی یک شبه ایجاد نمی‌شوند. فشارهای روانی که در مراحل مختلف زندگی از بدو تولد تا بزرگسالی بر یک فرد وارد می‌شوند می‌توانند او را در معرض ابتلا به بعضی

## باورهای غلط مانع درمان شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی



## شما دیوانه نیستید!

داشتن فوبیا یا ترس بیمارگونه هم از اختلالات شایع است. فوبیا یعنی داشتن ترس شدید و غیر منطقی. ترسی نامعقول که برای دیگران قابل فهم و درک نیست. این افراد ممکن است از حیوانات، آب، ارتفاع، تاریکی، زخم، خون، بیماری و مرگ وحشت داشته باشد اما فقط این نیست و بعضی از آنها از قرار گرفتن در جمع یا فضای بسته یا آسانسور یا فضای باز هم می‌ترسند.

مختل شدن فعالیت‌های اجتماعی به دلیل ترس‌هایی مثل ترس از مبتلا شدن به بیماری مرموز یکی از نشانه‌های اصلی فوبیاست. این افراد ممکن است در مواجهه با عامل ترس شان دچار احساس تنگی نفس، لرزش اندام‌ها، تعرق و حالت تهوع شوند.

پارانوئید یا بدگمانی اختلال دیگری است که باعث ناتوانی فرد در اعتماد کردن به دیگران و بدبینی نسبت به آنها می‌شود. گاهی فرد فقط تصور می‌کند همه مسخره‌اش می‌کنند یا پشت سرش حرف می‌زنند اما گاهی آزارهای خیالی جدی می‌شود و بیمار فکر می‌کند دیگران علیه او توطئه می‌کنند. مثلاً فکر می‌کنند همسرشان به آنها خیانت می‌کند یا فرزندشان پولش را می‌دزدد یا حتی کسی می‌خواهد ترورش کند. خودبزرگ بینی و داشتن رفتار مشکوک و همراه با پنهان کاری از نشانه‌های پارانوئید است.

حتماً درباره وسواس شنیده‌اید. وسواس تنها شستن همه چیز نیست. بعضی وسواسی‌ها اختلال‌شان بر شست و شو متمرکز نیست مثلاً ممکن است فرد وسواسی حرکتی مانند تنظیم صدای تلویزیون را بارها تکرار کند یا هنگام خروج از خانه بارها و به مدت

اختلالات روانی قرار بدهند. محیط‌های متشنج خانوادگی، سوءرفتارها، بی‌توجهی‌ها، اعتیاد والدین و نابسامانی‌های دیگر خانواده، کودکان را برای ابتلا به بیماری‌های روانی آسیب‌پذیر می‌کند.

اگر کسانی که در معرض این گونه فشارها قرار می‌گیرند بتوانند از حمایت‌های روانی - اجتماعی لازم برخوردار شوند، احتمال ابتلای آنها به بیماری روانی کاهش پیدا می‌کند.

### نشانه‌هایی که باید بشناسیم

هر اختلال علایم و نشانه‌های خاصی دارد که اگر از آنها آگاه باشیم در صورت مشاهده هر کدام در خودمان یا اطرافیان مان می‌توانیم زودتر برای درمان اقدام کنیم تا روند درمان سریع‌تر و راحت‌تر پیش برود.

در افسردگی که شایع‌ترین اختلال روانی است معمولاً شاهد اندوه شدید، احساس بی‌ارزشی، مستاصل بودن و ناامیدی شدید، بی‌توجهی به ظاهر و محیط اطراف، ناتوانی در عمل به وظایف و مسئولیت‌ها، حرف زدن از خودکشی یا اقدام به آن، نداشتن دوست صمیمی و ترجیح دادن تنهایی، اعتقاد به پوچی زندگی و آینده، گوشه‌گیری، دردهای جسمی که منشأ خاصی ندارند، احساس فراموشکاری مسائل روزمره و در مقابل به یاد داشتن حوادث تلخ زندگی، اختلال خواب، پرخاشگری، زودرنج، تسلیم بودن، بی‌حوصلگی، بی‌علاقه بودن به فعالیت‌های گروهی، اختلال در غذا خوردن، کاهش یا از بین رفتن تمایل جنسی، گرایش به الکلی یا مواد مخدر، داشتن احساسات غیرواقعی درباره خود و مقصر دانستن خود در تمام اتفاقات هستیم.

طولانی درها و پنجره‌ها و همه پریزهای برق را چک کند. بعضی مبتلایان به وسواس هم خودشان را مقید به تبعیت از یک سری قوانین عجیب و غریب می‌کنند. مثلاً هنگام دیده بوسی با آشنایان اول پیشانی آنها را ببوسد بعد شانه راست را و دست آخر شانه چپ را و دو بار این کار را تکرار کند. به این موارد وسواس عملی می‌گویند. وسواس فکری هم داریم که معمولاً منشأ وسواس عملی است. وسواس فکری یعنی مرور مداوم یک فکر ناراحت‌کننده که فرد وسواسی را عصبی و مضطرب می‌کند. این نوع فکرهای وسواسی هم شدت آزاردهنده است و فرد وسواسی معمولاً آنقدر قوی نیست که مانعشان شود.

تنهایی و دوری از دیگران به دلیل همین فکرهای ناراحت‌کننده از نشانه‌های وسواس فکری است. کم حافظگی، دقت و نظم افراطی در برخی زمینه‌ها، احساس درماندگی، خستگی، گیجی و کم‌حواسی، کاهش تمایل جنسی و داشتن مشکلات تحصیلی یا کاری، از دیگر نشانه‌های وسواس است.

خشم زیاد هم می‌تواند نوعی اختلال روانی باشد. در این موارد خشم در فرد بیشتر از فرد عادی است. آسیب زدن به محیط اطراف یا اشیاء، صدمه زدن به خود، پشیمانی سریع بعد از خشم، کاهش اراده در خشم و عدم توانایی تحلیل، از دست دادن حافظه و حضور ذهن هنگام عصبانیت و دچار شدن به مشکلات جسمی مثل معده درد شدید از نشانه‌های این اختلال است.

### انکار نکنیم!

جدی گرفتن و انکار نکردن اختلالات روانی مهمترین قدم برای شروع درمان است. تصورات قدیمی ما از درمان اختلالات روانی و مراجعه به روانپزشک و زدن برچسب دیوانه به این افراد معمولاً باعث می‌شود فرد بسیار دیر درمان را شروع کند.

باید بدانید که بیماری‌ها و اختلالات روانی هم مانند بیماری‌های دیگر، قابل تشخیص و درمان هستند و روش‌های درمانی مختلف و مؤثری برای درمان این اختلالات وجود دارد. از درمان‌های دارویی تا درمان‌های روانشناختی. شما برای همیشه به دارو و درمان وابسته نمی‌مانید پس کلیشه قدیمی را از ذهن تان دور کنید. اگر خودتان دچار این اختلالات هستید یا بین افراد خانواده کسی درگیر آنهاست برای درمان حتماً به روانپزشک مراجعه کنید و به حرف افراد غیر متخصص توجه نکنید.

روانپزشکان در زمینه درمان دارویی و روان‌درمانی اختلالات روانی آموزش دیده‌اند. روان‌شناسان بالینی هم گروه دیگری از متخصصان سلامت روان هستند که توانایی درمان روان‌شناختی این اختلالات را دارند. پس حتماً به یکی از این دو گروه مراجعه کنید و با تشخیص درست درمان مناسب را دنبال کنید. مهم این است که اجازه ندهید کلیشه‌های قدیمی و باورهای نادرست جلوی درمان درست این اختلالات را بگیرد و شما را بیشتر و بیشتر درگیر آنها کند چون روان شما هم مانند جسم تان شایسته توجه ویژه است!

## تئاتر

### آندورای تئاتر اشتباهات

نمایش آندورای تئاتر اشتباهات از ۲۱ آبان در تئاتر باران روی صحنه رفته و تا یکشنبه ۲۶ آذرماه هر شب ساعت ۲۱ اجرا دارد.

این نمایش که بلیت آن ۲۵ و ۳۰ هزار تومان به فروش می‌رسد کاری

است از میثم عبیدی که بر اساس نمایشنامه‌ای از ماکس فریش با ترجمه حمید سمندریان ساخته شده و ماجرای یک معلم شهری به نام «آندورا» را روایت می‌کند که سالها پیش پسر بچه‌ای یهودی را از سرزمین همسایه به سرزمین خود می‌آورد و به آنها می‌گوید او را از چنگ کسانی که یهودیان را می‌کشتند نجات داده است.

حالا این پسر بچه قصد دارد با دختر معلم «باربیلین» ازدواج کند اما مردم شهر مخالفت خود را با حضور یک شهروند یهودی در محل زندگی شان اعلام می‌کنند و مانع پیشرفت و فعالیت او می‌شوند.

## سینما

### اشنوگل

اشنوگل فیلمی به کارگردانی علی سلیمانی وهادی حاجتمند، نویسنده‌گی ابراهیم اصغری و مهدی محمدی و تهیه‌کنندگی ابراهیم اصغری ساخته سال ۱۳۹۵ است که به تازگی اکران شده و باز یگرانی مثل برزو ارجمند، ماه‌چهره



خلیل‌لی، کاوه سماک‌باشی، رحیم نوروزی، هاشم مسعودی، محمدرضا اربابی، مصطفی نصیری، مهدی آفتابی نقش آفرینی می‌کنند.

اشنوگل ماجرای یونس است که به عنوان فرمانده گردان غواصان سه شب قبل از عملیات در حالی که در صدد حفر تونلی در منطقه عملیاتی بوده، مفقودالثر شده است.

حالا پس از سی سال اطلاعاتی به دست می‌آید که نشان می‌دهد احتمالاً یونس زنده است و در آن زمان به واسطه منافقین قرارگاه اشرف با دشمن همکاری کرده است.

## پیشنهاد هفته

در روزهای شلوغ و پر تب و تاب زندگی، برای اغلب ما دیدن بزرگترها و شاد کردن دل آنها کاریست که روز به روز به تعویق می‌افتد، به امید این که یک روز بهتر و در شرایطی مناسب‌تر برایشان سنگ تمام بگذاریم. اما زندگی خیلی سریع‌تر از چیزی که فکر کنید می‌گذرد. پس تأدیر نشده در یکی از روزهای همین هفته سراغ پدر و مادر یا پدربزرگ و مادربزرگتان بروید و آنها را به یک تفریح جمعی دعوت کنید. ما هم برای پریرتر شدن این تفریح شما پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.



مری جین و خندید. مهنروش بیدار شد و به زور کیان را از اتاق بیرون کشید تا خاطرات یک روز مادری‌اش را تعریف کند. پیراهن گلدار خوش مدلش را مرتب کرد و میز را به سلیقه خاصش چید. وسط تند و تند تعریف کردن‌هایش بود که دید کیان بالای سر مری جین ایستاده و دارد شکلک در می‌آورد و مری جین هم لبخند و گاهی خنده صدادر تحویلش می‌دهد. یاد صدای بغض‌دار همسایه خانم افتاد و بچه را آماده کرد تا به مادرش تحویل دهد. محکم بغلش کرد و بچه را فشار داد. کیان گفت الان گریه‌اش در می‌آید اما مری جین خیلی هم خوشش آمده بود. باید هزینه یک روز مراقبت را هم می‌پرداخت پس یک چلاتدن دیگر و یک بوس محکم را حتما باید می‌داد. کیان هم با سر و صدا و ادا بازی فراوان یک ماچ پر سر و صدا از لپ‌های سرخ مری جین گرفت. مهنروش پتو را دور بچه پیچید و به طبقه‌ی بالا رفت.

همسایه خانم با موهای آشفته که روی سرش چسبیده بود در را باز کرد و خواست که بسته پتو پیچ شده را از مهنروش بگیرد که مهنروش بی‌تعارف تو آمد و گفت خانه‌تان سرد نیست؟ دنبال یک کاناپه یا میل خالی می‌گشت که کتاب و برگه و جزوه‌های ورق ورق رویش نریخته باشد. از توی آشپزخانه بوی نیمروی سوخته می‌آمد. همسایه خانم دستپاچه دوباره تند و تند شروع کرد به عذر خواهی و تشکر. و گفت که خدا کند همان‌طور که می‌گویید خیلی آواذیتان نکرده باشد. چون دیشب بی‌قراری کرده و نگذاشته بخوابد. مهنروش داشت جمله‌های همسایه خانم را مز مزه می‌کرد. اسمم آوا به نظرش آشنا آمد، یادش افتاد که مری جین خودش همان آواست و یواشکی خندید. همسایه خانم انگار که دیگر طاقتش تمام شده باشد با نگاه از مهنروش اجازه گرفت و بسته پتو پیچ شده را که دست‌هایش را از زیر پتو بیرون آورده بود بغل گرفت. آوا چندان میلی به بیرون آمدن از زیر پتو نداشت اما مادرش را که دید شروع کرد به غر غر الکی و گریه. خودش را به مادرش می‌چسباند و او را بو می‌کرد و هم‌زمان گله و شکایت هم می‌کرد.

همسایه خانم شروع کرد به قربان صدقه بچه اش رفتن و راستی راستی اشکش سرازیر شد. دوباره از مهنروش عذرخواهی و تشکر کرد و مهنروش بلند شد مری جین را محکم بوسید و موقع خداحافظی گفت: «به نظر می‌رسد شما گرمایی باشید اما دخترتان گرمادوست است. یک کمی خانه‌تان را گرم‌تر کنید یا یک پتوی نرم رویش بیندازید بهتر می‌خواهد.» مهنروش همین‌طور که در را می‌بست، توضیحات همسایه خانم را می‌شنید که می‌گفت: «می‌خواستم به دمای مناسب ۲۱ درجه عادتش بدهم» و آرام از پله‌ها پایین رفت.

\* در شماره قبل نام نویسنده داستان به اشتباه درج شده بود که ضمن پوزش از خانم زهرا حنیفه، نام ایشان به عنوان نویسنده داستان «او...» اصلاح می‌گردد.

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و بعضی‌ها هر روز هفته سخت

## • نویسنده: زهرا حنیفه قسمت دوم و پایانی

قبل از این که برود سراغ کارهایش طبق عادت تبت را برداشت تا اینستاگرام و واتس‌آپ را چک کند. پشت سر هم عکس‌هایی بود که کیان به اشتراک گذاشته بود و هنوز دو ساعت از اول صبح نگذشته، بیشتر از صد تا لایک خورده بود پای هر کدام هم کلی کامنت گذاشته بودند. کمی طول کشید تا عکس‌ها باز شوند. اما وقتی چشمش به اولین عکس افتاد از تعجب خشکش زد. کیان بود که روی تخت کنار مری جین دراز شده و با او عکس سلفی گرفته است. مری جین کجی به دوربین خیره شده و چشم‌های روشنش را کمی ریز کرده است. زیر عکس هم نوشته: من و مری جین، فرشته کوچک همسایه.

قربان صدقه دخترهای فامیل و همکارانش هم زیرش غوغا می‌کند. بعضی‌ها را هم کیان با آب و تاب جواب داده. عکس بعدی دوباره کیان است و خنده ریز مری جین. بعدی کیان در حال چشم‌مک زدن و مری جین در حال خمیازه. می‌رسد به مری جین در حال جستجوی پستونک. دارد کم کم از کوره در می‌رود. اما فایده‌ای ندارد. کیان نیست که سرش داد بزند. داد هم بزند که چه؟ فقط نمی‌داند کیان کی وقت کرده این همه عکس بگیرد. عکس آخری که باز می‌شود یک جیغ کوتاه از گلوی مهنروش بیرون می‌آید؛ خودش است.

بالای سر مری جین ایستاده و دارد نگاهش می‌کند. از توی عکس معلوم است که نمی‌داند قرار است با این فسقلی چه کار کند و یا این که نمی‌داند این فسقلی قرار است چه بلایی سرش بیاورد. زیر عکس می‌گردد دنبال نظر خواهرهای کیان و خدا را شکر می‌کند که عاقل بوده‌اند و فقط لایک کرده‌اند و نظر نگذاشته‌اند. یادش می‌افتد که توی سفرهایشان کیان حداکثر هر روز دو تا عکس می‌گذاشت و می‌گفت اینجوری بهتر است. کمی از جاهایی که رفتیم را می‌گذاریم. بقیه‌اش باشد برای خودمان، گفته بود که حس جالبی ست که می‌آید کامنت‌های مردم را می‌خواند که می‌گویند بیشتر عکس بگذار و یا دیگر کجها رفتید و چی کار کردید. حالا از یک ساعت پر جنب و جوش صبح، هفت هشت عکس گذاشته بود با توضیحات هیجان انگیز و قربان صدقه‌ی زیادی. به خودش قول داده بود نگذارد این چیزها اوقاتش را تلخ کند، حرص و جوش بیخودی آدم را پیر می‌کنند. رومیزی قلاب دوزی با گره‌های تخصصی‌اش را برداشته بود، می‌خواست گل اصلی‌اش را بیندازد که صدای گریه بچه بلند شد. هول بلندش کرد. شیشه شیرش کمی سرد شده بود اما همان را داد تا

او...



مسن چوب قضاوتش را بالای سر همسایه خانم بلند می‌کرد: «دیگه چی از زندگی می‌خواهد؟» بچه را کنار نیمکت پارک جایی که بتواند تاب و سرسره‌ها را ببیند گذاشت و خودش کنارش مشغول خواندن مجله شد. حواشش توی مطالب مجله نبود. یک بار که رفته بود خانه همسایه خانم، دیده بود که گوشه سالن را کرده‌اند کتابخانه و اتاق مطالعه جمع و جور درست کرده‌اند. به یکی از دیوارها، عکس‌های فارغ‌التحصیلی همسایه خانم و همسرش زده شده بود با کلی قاب لوح تقدیر و مدال‌های علمی و نشان‌های افتخار از جشنواره‌های علمی داخلی و خارجی. سرک که کشیده بود توی آشپزخانه کنار سطل آشغال یک کیسه پر از ظروف یک بار مصرف غذا بود. آشپزخانه مرتب بود و خانه را هم با نظم خاصی چیده بودند ولی تزئینات زیادی نداشت. چند تابلوی نقاشی کلاسیک و چند تاقاب عکس از شخصیت‌هایی که لابد مهم بودند نزدیک کتابخانه به دیوار بود. فقط همین. سر که بلند کرد مری جین از بازی بچه‌ها به شور آمده بود و جیغ‌های کوتاهی می‌کشید.

شب کیان زودتر از همیشه با یک دندانگیر ژله‌ای آمد. بوی خوراک میگو توی خانه پیچیده بود اما به جای آشپزخانه یکر است توی اتاق سر کشید که مهنروش و مری جین کنار هم روی تخت خوابشان برده بود.

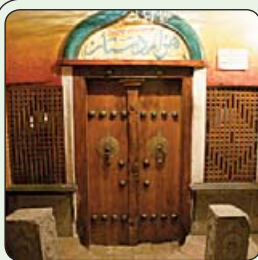
همسایه خانم آرام در زد و کیان گفت که خوابند و هر وقت بیدار شد خودش بچه را بالا می‌آورند. رفت روی تخت و کنار آن دو دراز کشید. بوی بچه توی اتاق پیچیده بود. یادش افتاد که اسم بچه را گذاشته بودند

بخورد. بچه با اشتها قلب قلب می‌خورد و گاهی مکث می‌کرد تا نفس بگیرد. مستقیم توی چشم‌های مهنروش نگاه می‌کرد. همان‌طور که دهانش پر از شیر بود و سر شیشه توی دهانش لیخندش باز شد و گیجه گیجه‌ای با خنده گفت. مهنروش به وجد آمد و شروع کرد با بچه حرف زدن. هم‌زمان شروع کرد برای بچه دارشدنشان برنامه بچیند که زیر دستش احساس گرمای ناخوش‌ایندی کرد. پره‌های بینی بچه همسایه سرخ شد و بوی نامطبوعی هم به مشام رسید و مهنروش یاد جیغ‌های بنفش دیشب افتاد و چشم‌های پر تب همسایه خانم و به خودش غلط کردم محکمی نثار کرد.

بچه را با اکراه و هزار بار عرق زدن تمیز کرد. روی زمین پتو پهن کرد و بچه را گذاشت وسط پتو و دور و برش جغجه‌هایش را ریخت. خرس‌های پشمالوی خودش را هم آورد اما عروسک شانسش را نه. بچه خرس‌ها را توی دهانش می‌کرد و مهنروش قلاب بافی‌اش را ادامه می‌داد. همسایه خانم چند بار زنگ زد و هر بار عذرخواهان حال بچه‌اش را پرسیده بود. یک بار هم مهنروش فکر کرد که همسایه خانم کمی صدایش می‌لرزد و شاید بغض کرده. بعد از ظهر لباس‌های بچه را عوض کرد، موهای کم پشت و بور جلوی سرش را کمی تاب داد و او را توی پتویش پیچید. کالسکه را از کنار انباری برداشت. گشته بود تا یک شال هم‌رنگ با لباس مری جین پیدا کند. فرموهای بلوندش را کمی بیشتر از شال بیرون گذاشت و بچه را برد که توی پارک کمی بگرداند. از لبخند شیرین عابران پس از دیدن آن‌ها خوشش آمد. با هر قربان صدقه خانم‌های

## موزه حوضخانه هزارستان

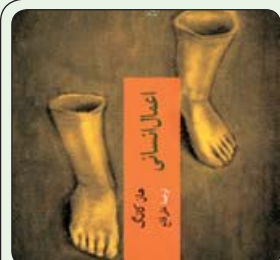
این مکان با وسعتی معادل ۳۵۰ متر مربع در اواسط راسته بازار جنت واقع گردیده و پیش از تغییر کاربری به حوضخانه بخشی از یک خانه



مسکونی در محله قدیمی سراب قرار داشته است. هدف از ایجاد چنین فضای سنتی ارائه و بازشناخت فرهنگ غنی ایرانی اسلامی به گردشگران داخلی و خارجی و زائران آرامگاه امام رضا(ع) است. طراحی و معماری این خانه برداشت آزادی از معماری حوضخانه‌های قدیم است که به طرزی هنرمندانه ساخته شده و در واقع موزه‌ای است زنده که علاوه بر نمایش آثار هنری از مراجعانش با غذاهای سنتی پذیرایی می‌کند. آراستگی‌های داخلی این حوضخانه حاصل تلاش هنرمندانی چون استاد فقید فرودنیا، حمیدی، زرین مهر، سلماسی و دیگران بوده است.

## کتاب اعمال انسانی

رمان «اعمال انسانی» نوشته هان کانگ نویسنده کره‌ای با ترجمه علی قانع و توسط نشر چترنگ به تازگی روانه بازار شده است. داستان این رمان مربوط به تظاهرات دانشجویی کره



در اواخر دهه ۱۹۸۰ است. در این رمان گوانگجو در سال ۱۹۸۰ به تصویر کشیده می‌شود و در جنجال‌های سرکوب خیزش‌های دموکراتیک آن دوره، یک پسر بچه به دنبال جنازه دوستش، یک روح به دنبال بدن خودش و یک کشور ستم دیده دنبال آزادی می‌گردند. شخصیت‌های اصلی داستان «اعمال انسانی» چند دختر و پسر دانشجو هستند که در تظاهرات و ناآرامی‌های آن سال‌های کره جنوبی حضور دارند و هر کدام سرنوشت متفاوتی پیدا می‌کنند. یکی کشته می‌شود، دیگری دستگیر می‌شود، برخی مجبور به آدم فروشی می‌شوند.

## کتاب ساحل درک

دُرک (به معنی پشت دره) یک محل رویایی و منحصر به فرد در استان سیستان و بلوچستان است که یکی از پاک‌ترین و زیباترین سواحل ایران را دارد. این روستا در



فاصله ۱۷۰ کیلومتری غرب چابهار و ۱۲۰ کیلومتری مرکز شهرستان کنارک قرار دارد و در آن مجموعه‌ای از درختان چش، انجیر معابد، تپه‌های رمل سفید، نخل سبز رنگ و دریای نیلگون آبی در کنار هم قرار دارند. در ساحل این روستا می‌توان موج سواری، قایق سواری، شنا، ورزش‌های آبی ساحلی را انجام داد. روستای ساحلی دُرک یک پُژ پارک طبیعی است که می‌توان آن را ثبت و برای نسل‌های آینده پاک و دست نخورده نگه داشت. هم اینک تعدادی خانه بومی و محلی بلوچی برای پذیرش حدود ۶۰ نفر مسافر و گردشگر تزئین شده است.



## پیشنهادهای شیرینی

### کوفته بادمجان

اگر عاشق بادمجان هستید، کوفته‌های خوش عطر و طعم بادمجان دلتان را خواهند برد! این غذای سالم و مغذی را در خانه تهیه کنید و از مزه متفاوتش لذت ببرید.

#### مواد لازم:

برنج	نصف پیمانه
بادمجان	۱ عدد
گوشت چرخ شده	۱۵۰ گرم
گردو	نصف لیوان
پیاز	۱ عدد کوچک
لیمو تازه	۱ عدد
سیر	۱ حبه
رب گوجه	۱ قاشق

#### طرز تهیه:

بادمجان را روی شعله کبابی کرده و پوست آن را بگیرید. برنج را با ۲ لیوان آب و نصف قاشق چای خوری نمک روی حرارت بگذارید تا وقتی که آب آن کشیده شود. سپس برنج پخته، گوشت چرخ شده، پیاز، گردو و بادمجان کبابی را باهم داخل غذا ساز ریخته و میکس کنید. ممکن است در این مرحله با توجه به شلی و سفتی مواد به یک عدد تخم مرغ هم احتیاج پیدا کنید تا مایه کوفته قوام بیشتری بیابد.

ادویه‌ها را به مایه کوفته اضافه کرده و به



اندازه یک گردو از مواد برداشته، کف دست گرد کنید و داخل آن یک مغز گردو یا در صورت تمایل کمی پیازداغ قرار دهید. سپس کوفته را شکل دهید و کنار بگذارید. وقتی همه مواد گلوله شدند، کوفته‌های آماده شده را در روغن تفت دهید. سپس در یک قابلمه کمی روغن داغ کنید، رب را در

آن سرخ کرده و نمک و فلفل و آبلیمو اضافه کنید و یک لیوان آب بریزید و اجازه دهید کمی بجوشد تا غلیظ شود. کوفته‌ها را در این سس بجینید و اجازه دهید بپزند. در سس این غذا بنا به سلیقه خود می‌توانید از ادویه‌های مختلف و همین طور پیازداغ استفاده کنید.

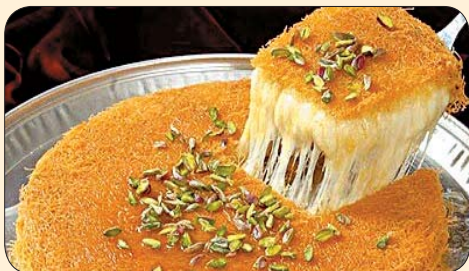
## دنیای شیرین

### شعریه

شعریه یک دسر عربی است که با رشته‌هایی به همین نام تهیه می‌شود.

#### مواد لازم:

شعریه	۱ بسته
شیر عسلی	۱ قوطی
کره	۵۰ گرم
مغز گردو	۵۰ گرم



#### طرز تهیه:

کره را در تابه ذوب کرده و شعریه خرد شده را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا مثل حلوا تغییر رنگ دهد. سپس دو سوم از قوطی شیر عسلی را به آن اضافه کنید. وقتی دسر خود را گرفت آن را از روی اجاق گاز برداشته و مغز گردوهای خرد شده را اضافه کنید. روی ظرف را سلفون بکشید و آن را در یخچال بگذارید تا خنک شده و قابل برش زدن باشد. هنگام سرو روی آن ورقه بادام و پودر پسته بریزید.

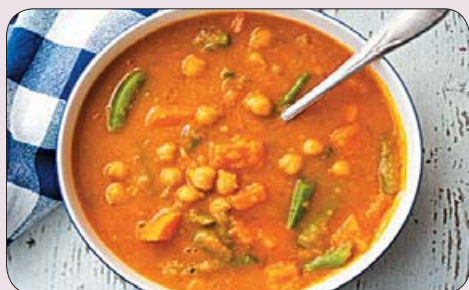
فکس: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

## آشپزی رژیمی

### سوپ نخود

#### مواد لازم:

هویج	۲ عدد
ساقه کرفس	۳ عدد
پیاز	یک عدد
سیر	۳ حبه
نخود پخته	۸۰۰ گرم
مرغ پخته	۲ پیمانه
اسفناج	یک پیمانه
جعفری، گشنیز	از هر کدام یک قاشق
زیره	۲ قاشق چای خوری
رب	۳ قاشق
نمک و فلفل	به مقدار لازم



#### طرز تهیه:

۳-۴ قاشق سوپ خوری روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. پیاز، هویج و ساقه کرفس را در آن تفت دهید تا نرم شوند. نمک و فلفل سیاه و سیر و زیره را اضافه کرده و حدود یک دقیقه تفت دهید.

رب گوجه فرنگی را همراه کمی آب اضافه کنید و اجازه دهید مواد به جوش آیند، سپس حرارت را کم کنید و در ظرف را بگذارید تا مباد حدود ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم بپزند و سبزیجات نرم شوند.

مواد را در مخلوط کن بریزید و به صورت پوره در آورید. سپس نخود، مرغ پخته و ریش شده، برگ اسفناج، برگ جعفری، برگ گشنیز را اضافه کنید و ظرف را روی حرارت قرار دهید تا اسفناج نرم شود. در آخر آب لیمو ترش افزوده و سرو کنید.

## بهترین راه حل‌ها برای شستشو، نظافت و لکه گیری

لکه‌های زرد رنگ وان یا دستشویی پاک نشد، با استفاده از سیمهای نرم و آسیتون و یا نفت، لکه‌ها را پاک می‌کنند.



#### نظافت دیوارها

دیوارهایی که دارای رنگ پلاستیک باشد می‌توان به کمک ابر، با آب و صابون شست و با ابر خشک کرد. باید توجه داشت که در موقع شستن، دست به طور عمودی حرکت کند. در این صورت حرکت دست به موازات و در جهت قلم موی رنگ زنی خواهد بود.

دیوارهایی را که با کاغذ دیواری غیر قابل شستشو پوشانده شده می‌توان با پارچه نرمی گردگیری کرد و اگر لکه‌ای داشته باشد باید با مداد پاک کن از بین برد. کاغذ دیواری قابل شستشو را با کمی آب و صابون باید شستشو داد و کف صابون را با پارچه نم‌دار از میان برد و با پارچه دیگری خشک کرد.

#### نظافت بطری و لیوان

برای تمیز کردن بطری‌های خالی و ظروف آبلیمو و لیوان شیشه ای، شن نرم و یا سرکه نمک را در داخل لیوان یا بطری پر از آب ریخته و تکان دهید، خود به خود پاک و براق می‌شود

## خانه‌داری

خانه‌داری امری به مراتب سخت و وقت گیر است. اما اگر ترفندهای آن را بدانید دیگر نیازی به صرف کردن زمان زیاد برای شستشو و تمیز کردن وسایل منزل خود ندارید.

#### نظافت ظروف نقره

برای نظافت ظروف نقره باید از جوش شیرین استفاده کرد، بدین ترتیب که جوش شیرین را در آب حل می‌کنید و ظرف‌ها را در آن می‌شوید و سپس برای این که ظرف‌ها براق بمانند و تار نشود، آنها را بلافاصله کاملاً خشک می‌کنید.

#### تمیز کردن شیشه‌های پنجره

برای این که شیشه‌های پنجره کاملاً تمیز شود، بهترین راه آن است که داخل یک سطل آب، یک لیوان الکل بریزید و شیشه‌ها را با آن شستشو دهید، ولی چنانچه الکل در دسترس نبود، می‌توانید به جای الکل، سرکه را با آب مخلوط کنید. برای تمیز کردن آینه نیز می‌توان از همین طریق استفاده کرد. چنانچه لکه رنگ روی شیشه باشد و با آب و الکل و یا آب و سرکه پاک نشد، می‌توان از آسیتون استفاده کرد، بدین نحو که یک تکه پنبه را به آسیتون آغشته و روی لکه می‌کشید تا پاک شود، برای خشک کردن شیشه‌ها و آینه‌های شستشو داده شده، بهترین راه، استفاده از کاغذ روزنامه است.

#### نظافت دوش و شیر آب، دستشویی، وان

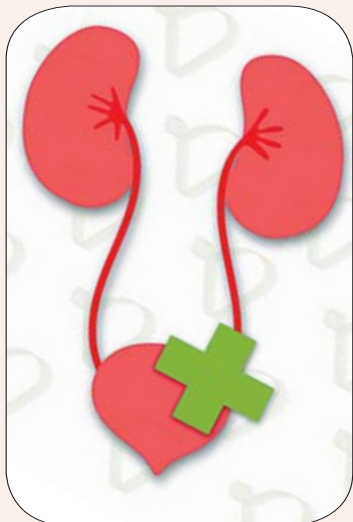
دوش و شیر آب را ابتدا باید با محلول جوش شیرین تمیز کرد و بعد با پارچه کاملاً خشک کرد، برای نظافت وان یا دستشویی از مایعات مخصوص استفاده می‌کنند بدین ترتیب که محلول را با پارچه زبری به تمام بدنه وان یا دستشویی می‌کشند تا کاملاً کثافت آن گرفته شود و بعد با آب ولرم، وان یا دستشویی را می‌شویند و بعد مجدداً با پرمنگنات شستشوی دیگری می‌دهند. برای این که رنگ پرمنگنات از میان برود از محلول ۵٪ هیدروکسولفیت استفاده می‌کنند. باین وجود، چنانچه باز هم



## ۴ روش برای حفظ سلامت مثانه

مثانه یکی از مهم‌ترین اندام‌ها در بدن انسان محسوب می‌شود. این اندام مسئولیت کمک به تخلیه مواد زائد مایع از بدن را بر عهده دارد. برای حفظ سلامت مثانه خود این کارها را انجام دهید:

**محدود کردن مصرف کافئین:** مصرف بیش از حد و مداوم کافئین که در چای، قهوه، نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های انرژی‌زا وجود دارد، باعث آسیب به مثانه می‌شود.



**پرهیز از نگه داشتن ادرار:** نگه داشتن مداوم ادرار می‌تواند به عضلات اطراف مثانه آسیب وارد کند باعث بی اختیاری ادرار در آینده شود.

**پرهیز از نوشیدن شبانه مایعات:** دو ساعت پیش از خواب مایعات مصرف نکنید و تلاش کنید مصرف مایعات خود را در محدوده آب، آبمیوه، و نوشیدنی‌های فاقد کافئین حفظ کنید. چرا که احساس ادرار شبانه معمولاً با مقاومت بدن برای برخاستن از خواب همراه است و این به مثانه فشار می‌آورد.

**عجله نکردن هنگام دفع ادرار:** هنگام دفع ادرار زمان کافی به این کار اختصاص دهید و برای خروج از توالت پیش از این که مثانه به طور کامل تخلیه شود، عجله نداشته باشید.

همچنین دفع ادرار در حالت نشسته، و استفاده از توالت ایرانی به جای توالت فرنگی می‌تواند به تخلیه کامل مثانه کمک کند.

## علائم وجود لخته خون در بدن

رفتن و بلند کردن پا احساس شده و براحته با گرفتگی یا فشار عضلانی اشتباه گرفته می‌شود. ممکن است عوارض خطرناکی داشته باشد. به خصوص اگر درد با بالا رفتن دما و تغییر رنگ پوست همراه باشد.

**قرمزی پوست:** وجود لخته خون در یک اندام می‌تواند باعث قرمزی پوست در آن اندام شود. همچنین در صورت وجود لخته در پا یا بازو، این اندام هنگام تماس با دست گرم‌تر احساس می‌شود.

**درد قفسه سینه:** درد قفسه سینه بر اثر وجود لخته ممکن است با درد قفسه سینه هنگام بروز حمله قلبی اشتباه گرفته شود. کارشناسان می‌گویند درد ناشی از وجود لخته، شدید است و تنفس عمیق آن را تشدید می‌کند.

**تنگی نفس یا تپش قلب:** احساس تپش قلب در قفسه سینه و ایجاد مشکل در تنفس عمیق از علائم وجود لخته در شش‌هاست. وجود لخته در شش‌ها اکسیژن رسانی را کند می‌کند. در این شرایط ضربان قلب افزایش می‌یابد تا کمبود اکسیژن را جبران کند.



لخته خون می‌تواند در تمام شریان‌های بدن ایجاد شده و به آسیب‌های جدی منجر شود. علائم وجود لخته خون عبارتند از:

**تورم یک اندام:** لخته‌ها با جلوگیری از جریان طبیعی خون، تجمع خون در پشت لخته و ورم اندام را در پی دارند.

**درد بازو یا پا:** این درد که معمولاً هنگام راه

## مسمومیت با استامینوفن

اگرچه استامینوفن جزو رایج‌ترین داروهایی است که بدون نسخه پزشک مصرف می‌شود اما این داروی ساده و مسکن موثر، می‌تواند باعث مسمومیت شما شود.

آنقدر که پزشکان در هر بیماری که با نارسایی حاد کبدی مراجعه می‌کند، احتمال سمی شدن کبد در پی استفاده بیش از حد از استامینوفن را در نظر می‌گیرند.

علائم اولیه مسمومیت با استامینوفن



که نیم تا ۲۴ ساعت بعد از بلع ممکن است بروز کند، عمدتاً به شکل تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی است. ممکن است علائمی مانند خستگی، ضعف عضلانی، تعریق و... پیش بیاید. ظاهر بیمار ممکن است عادی باشد.

علائم ثانویه بیمار مسموم، ۲۴ تا ۷۲ ساعت بعد از مصرف، به شکل درد در یک چهارم بالایی سمت راست شکم، افزایش سطح بیلی روبین و... بروز پیدا می‌کند. علائم تهوع، استفراغ و بی‌اشتهایی کمتر می‌شود.

در صورت مسمومیت با استامینوفن اهمیت دارد که هرچه زودتر به اورژانس مسمومین مراجعه شود. همچنین برای پیشگیری از این مسمومیت باید دارو را براساس دوز دقیق درمانی آن و نه بیشتر از آن مصرف کنید و از مصرف مقادیر بیش از حد درمانی یا قرار دادن دارو در دسترس کودک خودداری کنید تا از بروز مسمومیت با آن خودداری کنید.

## رقیق‌کننده‌های طبیعی خون را بشناسید

را نیز کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب امگا همچنین با جلوگیری از ایجاد مواد تشکیل دهنده پلاکتی، باعث رقیق شدن خون می‌شود.

**ویتامین ای:** این ویتامین منجر به جلوگیری از تشکیل لخته خون و کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود. ویتامین ای در بادام، دانه‌های کامل، آفتابگردان، تخم مرغ و آجیل یافت می‌شود.

**زنجبیل:** این گیاه ریشه‌ای و خوش عطر نه تنها منجر به کاهش التهاب گوارشی و کمک به رفع سوءهاضمه می‌شود، بلکه سالیسیلات موجود در آن، اسیدی است که می‌تواند منجر به کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی گردد. تنها پیش از استفاده از زنجبیل با پزشک خود مشورت کنید تا این ماده غذایی با داروهای تجویزی برای شما تداخل ایجاد نکند.

**آووکادو:** این میوه از دو طریق مانع ایجاد لخته خون می‌شود. اول این که سرشار از اسیدهای چرب امگا است و از تشکیل پلاکت‌ها جلوگیری می‌کند و دوم این که حاوی اسید سالیسیلات است و با کاهش تشکیل لخته، از بروز سکته مغزی نیز پیشگیری می‌نماید.

**روغن زیتون:** فنول‌ها در روغن زیتون برای جلوگیری از لخته خون موثر هستند. علاوه بر این، روغن زیتون چسبندگی پلاکت‌های خون را به تاخیر می‌اندازد و مقدار ترومبوکسان را که از عوامل افزایش دهنده چسبندگی پلاکت‌هاست، کاهش می‌دهد.

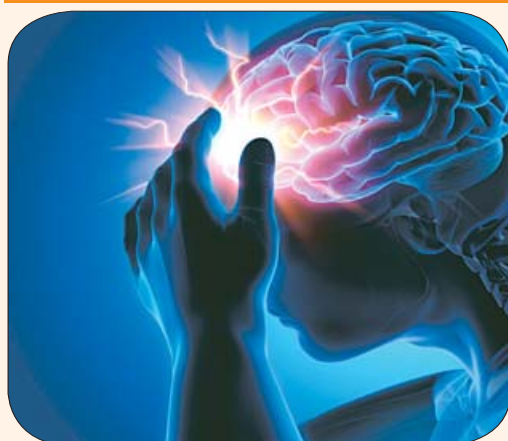
غلظت خون می‌تواند صدمه جدی به قلب و عروق وارد کند و باعث ایجاد لخته‌های خونی و سکته شود. اما با خوردن برخی مواد غذایی طبیعی می‌توانید این خطر را از خودتان دور کنید.

**سیر:** مصرف منظم سیر باعث جلوگیری از لخته شدن خون می‌شود. البته اگر از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنید با پزشک تان در مورد میزان مصرف سیر مشورت کنید تا باعث تداخل دارویی نشود.

**روغن ماهی:** روغن ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا است که نه تنها به تقویت عملکرد مغز کمک می‌کند بلکه مشکلات جدی سلامت مانند سکته مغزی



## دانستنی‌هایی درباره صرع



است تکرار حملات یا شدت آنها کم شود و گاهی به صفر برسد. گاهی حتی صرع در کودکان با رشد و افزایش سن آنها از بین می‌رود.

حملات و تشنج‌های صرع مورد خطرناک و اورژانسی نیستند اما حملات تشنج در زمان‌های معین می‌توانند منجر به شرایطی شوند که برای فرد مبتلا و دیگران خطرناک باشد این موقعیت‌ها عبارتند از:

**افتادن:** اگر در حین تشنج فرد به زمین بیفتد، ممکن است سر او آسیب ببیند یا دچار شکستگی استخوان شود.

**خفگی:** احتمال خفگی در هنگام شنا یا حمام رفتن در افراد مبتلا به صرع ۱۵ تا ۱۹ برابر بیشتر از سایر افراد جامعه است چون احتمال تشنج در زیر آب بیشتر می‌شود.

**تصادفات:** تشنجی که سبب از دست رفتن هوشیاری و یا کنترل شود، می‌تواند در هنگام رانندگی خطر ساز باشد.

**بیماری‌های روانی:** مبتلایان به صرع به احتمال بیشتری دچار مشکلات روانشناختی می‌شوند، به ویژه افسردگی، اضطراب.

صرع یک اختلال سیستم عصبی مرکزی است که در آن فعالیت سلول‌های عصبی در مغز مختل شده و منجر به تشنج می‌گردد. در حین تشنج علائم و احساسات غیرطبیعی از جمله از دست رفتن هوشیاری رخ می‌دهد. علائم صرع مختلف است. برخی افراد مبتلا به صرع ساده، طی تشنج به مدت چند ثانیه خیره می‌مانند، در حالی که برخی دیگر دچار حرکات تشنجی و تکان‌های شدید در دست‌ها و پاها می‌شوند. شایع‌ترین علائم صرع عبارتند از: گیجی موقت، صحبت کردن نامفهوم و پریده بریده، حرکات تند و پیچشی غیر قابل کنترل در دست‌ها و پاها، از دست دادن هوشیاری و بی‌خبری. دلایل ابتلا به صرع بسیار متفاوتند. صرع ممکن است ژنتیک باشد یا در نتیجه ترومای سر (ضربه به سر در حوادث و تصادفات)، بیماری‌های مغزی (مثل سکته مغزی)، بیماری‌های عفونی (مثل مننژیت، ایدز و آنسفالیت و بروسه) و آسیب‌های مغز در حین تولد (مثل عفونت مادر، تغذیه نامناسب یا کمبودهای اکسیژن) رخ کند.

درمان صرع عموماً شامل دارو و گاهی جراحی است. با درمان، ممکن



# با فاصله‌ها بجنگید

دوری و مراقبت از زندگی مشترک



## • ریحانه دوستدار

دوری و فاصله برای بسیاری از آدم‌ها نگران کننده است. اغلب این طور به نظر می‌رسد که چنین رابطه‌ای دوام ندارد و موثر نیست. شاید دوستان و اعضای خانواده به شما بگویند این رابطه بی‌دوام است و مانع از آن شوند که به هر دلیلی تصمیم بگیرید وارد رابطه‌ای شوید که در آن مجبور به تحمل دوری باشید. با این حال ممکن است شرایط در زندگی شما طوری پیش برود که مجبور باشید برای دوره‌ای از شریک زندگی‌تان دور شوید. بدون شک حفظ چنین ارتباطی دشوار است. فاصله خیلی چیزها را دست‌نیافتنی می‌کند. ساده‌ترین چیزها ممکن است به یک مساله پیچیده تبدیل شود. دوری شما را در لحظاتی غمگین، تنها و افسرده می‌کند، اما این همه چیز نیست. شما به خوبی می‌دانید که این فاصله چگونه باعث می‌شود نسبت به هر چیز کوچکی قدرشناس باشید و ارزش چیزها را درک کنید. مهاجرت، سربازی و تحصیل و کار عمده‌ترین دلایل دوری هستند. اما کسانی که مهاجرت کرده‌اند، در حال خدمت هستند، جای دوری تحصیل یا کار می‌کنند معمولاً افرادی هستند که قدر و ارزش رابطه و لحظات با هم بودن را می‌دانند چون هر چیزی که در رابطه خیلی زود عادی می‌شود برای این افراد هنوز هیجان‌انگیز و دلنشین است. شما به خوبی می‌دانید گرفتن دست یکدیگر،

نشستن روی یک میز، قدم زدن با هم، شنیدن صدا، بوی عطر و حضور یک فرد چقدر با ارزش و گرانبه است. با این حال شما نیاز دارید حتی از دور یک رابطه را حفظ کنید. اگر چه خیلی وقت‌ها این کار سختی است اما غیر ممکن نیست. برای اینکه کمتر دچار تنش‌های ناشی از دوری و جدایی شوید راه‌های بسیاری وجود دارد. حتماً این راه‌کارها برایتان مفید خواهند بود:

### تحمیل نکنید

علاقه‌اند نیست اگر بخواهید به یک رابطه بچسبید تا آن را از دست ندهید. برای حفظ چنین رابطه‌ای نیاز نیست که ۱۲ ساعت در روز در تماس دائم با طرف مقابل باشید. نباید برای جبران دوری هر لحظه در فکر برقراری تماس باشید چون بالاخره یکی از شما دو نفر از چنین شیوه عشق‌ورزی خسته و کلافه می‌شود. یادتان باشد «کمی» برای یک رابطه کافی است. چسبیدن به رابطه فقط باعث خستگی خودتان می‌شود و عملاً یک راه ناکارآمد برای نگه داشتن فردی است که از او دور هستید.

### این یک فرصت است

زمانی که بی‌قرار و بی‌تاب می‌شوید یک لحظه به خودتان یادآور شوید که این یک فرصت و یک امکان برای تجربه زندگی است. این آن چیزی است که می‌توان در رابطه شما به عنوان یک تجربه ارزشمند تلقی شود. شاید هم بتوانید آن را فرصتی برای ارزیابی رابطه و علاقه و دلبستگی‌هایتان بدانید.

### مدیریت انتظارات

خیلی خوب است اگر بتوانید انتظارات‌تان را مشخص کنید و به این پرسش پاسخ دهید که در این دوره از رابطه چه می‌خواهید. شاید لازم باشد رابطه را قانونمند کنید تا هیچ کدام با یک رفتار یا خواسته غیرمنتظره دیگری را غافلگیر نکنند. آیا شما متعهد هستید؟ آیا انتظار دارید طرف مقابل کاملاً متعهد باشد؟ آیا نگران از دست دادن رابطه هستید؟ درباره این موضوعات حرف بزنید و ابهامات را از بین ببرید و بر اساس قول و قرار عمل کنید.

### خلاق باشید

همانطور که توصیه کردیم شما نباید هر ساعت و هر دقیقه طرف مقابل را کنترل کنید. اما خوب است هر روز به اندازه همه کسانی که در کنار هم هستند با هم معاشرت کنید. صبح بخیر بگویید، حال هم را جویا شوید، اگر اتفاق ویژه و جالبی افتاده تعریف کنید، با هم یک بازی آنلاین را انجام دهید و چیزهایی را به اشتراک بگذارید.

### از خطر دوری کنید

اگر می‌دانید مطرح کردن یک موضوع یا انجام یک کار برای طرف مقابل خوشایند نیست از آن پرهیز کنید. زمانی که از هم دور هستید ممکن است به سادگی با هر موضوعی رنجیده شوید. یک پیام شما وقتی درست و واضح نباشد می‌تواند به بدترین شیوه تعبیر و تفسیر شود. برخی از موضوعات نیاز به مکالمه رو در رو دارند. زبان بدن، صدا و عواطف

شما در القای یک موضوع موثر هستند. زمانی که از هم دور هستید برخی از این امکانات را ندارید. هر چند که به لطف برنامه‌های پیام‌رسان تصویری این امکان برای شما فراهم است تا صدا و تصویر خود را بفراستید اما در بعضی از موارد این کافی نیست. بالاخره روزی یکدیگر را خواهید دید و می‌توانید سر فرصت درباره این موضوعات حساس گفتگو کنید. اگر واقعاً ضروری است که موضوعی را در میان بگذارید حواستان به کلماتی که انتخاب می‌کنید باشد. شاید لازم باشد لحن بسیار بسیار ملایم‌تری داشته باشید.

### هیجان ایجاد کنید

یک رابطه عاطفی به اتفاقات هیجان‌انگیز و متفاوت مشترک نیاز دارد. اما همین که بدانید ساعتی از روز هر دو یک کار مشترک را انجام می‌دهید می‌تواند برایتان هیجان‌انگیز باشد. با هم یک فیلم را تماشا کنید، یک غذا بپزید و یک موسیقی را گوش دهید. این کار نیاز به خلاقیت‌های فردی خودتان دارد. چیزهای دوست داشتنی مشترک را پیدا کنید و برای آن برنامه ریزی کنید. این مثل یک تسکین برای وقت‌هایی است که احساس می‌کنید از هم دور افتاده و بی‌خبر هستید.

### وعده‌دیدار را عملی کنید

اگر این امکان به هر شکلی برایتان وجود دارد برنامه‌ای برای دیدار با هم بگذارید. هر از چند گاهی به هم سر بزنید تا احساس دوری آزاردهنده و تنش‌آفرین نشود. خوب است که حتی اگر فرصت کمی دارید با هم به سفر بروید و چند روز را کاملاً در کنار هم بگذرانید. ملاقات‌های کوتاه به شما کمک می‌کنند تا برای روزهای جدایی توانمند شوید و انرژی‌تان را بازیابی کنید. ممکن است این کار برایتان هزینه داشته باشد اما یادتان باشد هر رابطه‌ای نیاز به چنین هزینه‌هایی دارد.

### از تنهایی لذت ببرید

دوری زمانی سخت‌تر می‌شود که شما نتوانید از تنهایی خود و بدون شریک عاطفی‌تان لذت ببرید. این فرصتی است که چه بخواهید و چه نخواهید فراهم شده است پس سعی کنید از آن لذت ببرید. هر چیزی مزیت و عیبی دارد. به جای تمرکز بر عیب‌های دوری به مزیت‌های آن فکر کنید. اکنون این فرصتی است برای بهتر کار کردن، آموختن چیزهای بیشتر، یافتن دوست، انجام کارهایی که مدت‌هاست به تعویق افتاده‌اند، پیدا کردن یک سرگرمی تازه، ورزش کردن، رژیم گرفتن و هر چیزی که می‌تواند در تنهایی اتفاق بیفتد.

### مثبت باشید

حفظ چنین رابطه‌ای نیاز به تزریق انرژی دارد. برای اینکه از آنسوه جدایی، تنش‌های نابه جا و احساسات بد دور بمانید همواره باید چیزهای مثبت را وارد رابطه کنید. حرف‌های مثبت بزنید، امیدوار باشید و به اهداف روشن فکر کنید. هرچقدر مثبت باشید بی‌قراری‌هایتان کمتر می‌شود.

## توصیه‌های روانشناسی

### ورزش دشمن افسردگی

طبق نتایج مطالعه جدید، فعالیت‌های فیزیکی بیشتر به بهبود خلق و خو و بهبود مشکلات سلامت روان کمک می‌کند. محققان دانشگاه ایالتی میشیگان دریافتند ورزش می‌تواند به سرعت موجب بهبود خلق و خو فرد افسرده شود و بیماران باید برنامه ورزشی جامعی را ایجاد نموده و برای رسیدن به هدف خاص خود به طور منظم ورزش کنند.



کارول جینی، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «فعالیت فیزیکی در تسکین افسردگی و اضطراب خفیف تا متوسط موثر است. دستورالعمل‌های فعلی فعالیت و تحرک فیزیکی بر حداقل ۳۰ دقیقه ورزش ۵ روز در هفته برای حفظ سلامت روانی و جسمی تاکید دارد.»

محققان در این مطالعه ۲۹۵ بیمار مبتلا به سلامت روان را مورد مطالعه قرار داده و از آنها در مورد فعالیت فیزیکی شان سوال شد. نتایج نشان داد بالغ بر ۸۰ درصد بیماران باور داشتند که ورزش توصیه شده توسط محققان به آنها در بهبود خلق و خو و اضطراب شان کمک کرده است.

## توصیه‌های عاشقانه

### صداقت را به زندگی برگردانید

روزی که پیمان زندگی مشترک می‌بستید به احتمال زیاد به هم قول داده‌اید که برای همیشه صادق و وفادار بمانید اما با گذشت زمان ممکن است صداقت در زندگی برخی زوج‌ها کم‌رنگ شود و پنهان کاری و دروغ جای آن را بگیرد. گاهی وقت‌ها پنهان کاری زوج‌ها واکنشی است به شکل رابطه و تعامل آنها با یکدیگر. در فضایی که پر از سرزنش، عدم تفاهم و بی‌توجهی است صداقت رفته رفته از بین می‌رود. اگر می‌خواهید دوباره به روزهای خوش ابتدای رابطه برگردید و دوباره همسرتان با شما روراست باشد سعی کنید او را درک کرده و برای افکار و احساساتش ارزش قابل شوید.



اگر حرف‌ها و گفته‌های او مطابق میل شما نیست از خود واکنش تند نشان ندهید زیرا به این وسیله بذریعۀ اعتمادی در زندگی خود می‌کارید. وقتی همسرتان با شما درد دل می‌کند و راز دلش را با شما در میان می‌گذارد، احساساتش را بپذیرید و به او نگویند که اسرار درونش ناخوشایند و بی‌رحمانه است.



## با رفتارهای زشت کودک چه کنیم؟



### چه کنید؟

شاید گمان کنید که اینکار مانع استقلال فرزندان می‌شود. اما این دو مساله کاملاً با هم فرق دارند. کودکان برای هر چیزی که تجربه‌ای در انجام آن ندارد باید از شما اجازه بگیرد. برداشتن شیرینی از بالای کابینت توسط یک کودک سه ساله هم خطرناک است و هم نشانه بدرفتاری و بی‌توجهی به تربیت اوست. تا زمانی که کودک‌تان در هر سنی روش درست انجام کار را یاد نگرفته باشد همراهی کنید. این موارد شامل نحوه غذاخوردن، مسواک زدن، لباس پوشیدن، حمام کردن، مرتب کردن، استفاده از یخچال، استفاده از ظروف آشپزخانه و استفاده از ابزارهای الکترونیکی است.

### ادواتوار

چرا نباید نادیده بگیرید: شاید گمان کنید ادا و اطواری که فرزندان از خودش در می‌آورد، لوس کردن، نازک کردن صدا، کلفت کردن صدا، بالا دادن چشم و ابرو و ادای دیگران را در آوردن به مرور زمان اصلاح می‌شود. اما نادیده گرفتن این رفتارها در کودکی باعث می‌شود که او بعدها نوجوان و جوانی با چنین اخلاق‌هایی باشد. در نهایت او به خاطر بی‌تربیتی تنها و منزوی خواهد شد.

### چه کنید؟

کودک را از نتیجه رفتارارش آگاه کنید: «وقتی تو چشم‌هایت را آطور گرد می‌کنی این به معنای آن است که از چیزی که می‌گویم خوست نمی‌آید» او باید بداند که از رفتار و گفتارش چه برداشتی می‌شود.

### اغراق در هر چیزی

چرا نباید نادیده بگیرید: شاید در ابتدا به نظر تان خیلی بد نباشد که او به دوستانش بگوید به یک سفر فوق‌العاده خارجی یا داخلی رفته است در حالی که شما فقط یک سفر کوتاه دو روزه به زادگاهتان داشته‌اید. یا حتی ممکن است از نظر شما ایرادی نداشته باشد که او به دیگران بگوید یک اسباب‌بازی فوق‌العاده گران خریداری کرده است. اما این موارد اصلاً نادیده گرفتن نیستند و برای شما به عنوان والد باید به عنوان زنگ خطر به حساب بیایند. چنین مواردی می‌توانند پایه و اساس بی‌صدافتی باشند و در فرزندان نهادینه شوند.

### چه کنید؟

پس از آنکه متوجه شدید که فرزندان دروغ گفته یا اغراق کرده است با او در مورد این مساله حرف بزنید. ابتدا باید از او پرسید که چرا چنین چیزی گفته تا متوجه شوید این دروغ یا اغراق بر اساس چه ضعف، کمبود یا نیازی شکل گرفته است. سپس به او بگویید که چگونه ممکن است با بی‌صدافتی به دردرس بیفتد، اعتماد دیگران را از دست بدهد و یا پذیرفته نشود. گفتگوی شما باید صمیمانه و از روی کمک و حمایت باشد. او را شرم‌دهنده نکنید اما نشان بدهید که چنین رفتارهایی خوشایند نیستند و تبعات خوبی ندارند.

که این شنیدن به نفع آنها نباشد. ممکن است ده بار تکرار کنید که «اسباب بازی‌هایت را بردار» اما او برای اینکه این کار به نفعش نیست اصلاً به آن توجه نمی‌کند و خود را به نشنیدن می‌زند. تکرار و تکرار یک درخواست و در نهایت تسلیم شدن به فرزندان این پیام را می‌دهد که همواره برای هشدار بعدی منتظر باشد.

### چه کنید؟

به جای این که فرزندان را از راه دور صدا کنید یا برای اعلام درخواست‌تان داد بزیند مقابل او قرار بگیرید، در چشم‌هایش نگاه کنید و با ملایمت اما همراه با تاکید درخواست‌تان را مطرح کنید. به او یادآور شوید که فقط یک بار درخواست خواهید کرد و این فرصت را هم فراهم کنید که مثلاً بعد از تماشای تلویزیون، یا نوشتن مشق‌ها و بازی کردن حتماً آن را انجام بدهد. در اینصورت تمایل او برای انجام کار بسیار بیشتر خواهد بود.

### رها کردن به حال خود

چرا نباید نادیده بگیرید: این بسیار راحت است که اجازه بدهید او خودش ساندویچ درست کند، در یخچال را باز کند، به تنهایی غذا بخورد و شما کنترلی بر او نداشته باشید. اما بی‌توجهی شما به رفتارهایی که یک کودک در انجام آنها ناشی و آموزش ندیده است می‌تواند مبنای رفتارهای اشتباه باشد. کودک باید اصول درست غذا خوردن را بداند، برای برداشتن اشیاء تا زمانی که روش انجام کار را بلد نیست اجازه بگیرد و برای انجام کارهای شخصی آموزش ببیند.

کنید. هرگز موقع مکالمه او را به خاطر اینکه وسط حرفتان پریده است مواخذه یا سرزنش نکنید. در مورد اصلاح این رفتار باید با یادآوری‌های به موقع آن را تغییر بدهید.

### بازی‌های درناک

چرا نباید نادیده بگیرید: بعضی از کودکان عادت به بازی‌های خشن یا آزاردهنده دارند. برای این کودکان ضربه زدن، شوخی‌های درناک و خشن با هم‌بازی‌هایشان جالب است. این درحالی است که این رفتارها برای دیگران اصلاً خوشایند نیست. بی‌توجهی به این نوع بدرفتاری‌ها باعث می‌شود که آنها تبدیل به عادت شوند. اگر شما مداخله نکنید او گمان می‌کند که این نوع بازی کردن، یا آزار دیگران درست و پذیرفته است.

### چه کنید؟

با رفتارهای خشونت‌آمیز مستقیماً برخورد کنید. به محض اینکه متوجه چنین رفتاری شدید فرزندان را کناری بکشید و به او تذکر بدهید. او لازم است بداند که دیگران چه احساسی از این رفتار پیدا می‌کنند.

به او بگویید که این رفتارها پذیرفته شده نیست. شاید لازم باشد هر روز به او رفتارهای جایگزین مناسب را با مثال یاد بدهید. همچنین لازم است به او یاد بدهید خشم و عصبانیتش را به درستی کنترل کند و آنها را سر دیگران خالی نکند.

### نشیده گرفتن

چرا نباید نادیده بگیرید: بعضی از بچه‌ها به راحتی خود را به نشنیدن می‌زنند. به ویژه زمانی

### • ریحانه دوستدار

بعضی از بدرفتاری‌ها در کودکان به نظر بی‌اهمیت می‌آیند اما در واقع بنای یک شخصیت اشتباه هستند. زمانی که درباره تربیت حرف می‌زنیم در واقع اشاره ما به بدرفتاری‌های کوچکی هستند که اصلاح نشده‌اند و یک کودک با آن رشد کرده است. توجه و اصلاح این بدرفتاری‌های جزئی و ظاهراً بی‌اهمیت به شما کمک می‌کند تا فرزندان را آنگونه که شایسته است بار بیاورید. هرچه بیشتر به این موارد اهمیت بدهید در تربیت فرزندان موفق‌تر خواهید بود.

### پریدن وسط حرف

چرا نباید نادیده بگیرید: کودکان معمولاً به این دلیل در میان حرف دیگران می‌پرند که دچار هیجان می‌شوند. کودک شما ناگهان یک سوال به ذهنش می‌رسد یا احساس می‌کند باید چیزی را با شما در میان بگذارد. بنابراین بی‌توجه به زمان و مکان در حالی که شما مشغول حرف زدن هستید سعی می‌کند مکالمه را قطع کند. اگر این رفتار اصلاح نشود او هرگز یاد نمی‌گیرد که چه زمانی و در چه مکانی و در چه شرایطی باید حرف بزند.

### چه کنید؟

یک بار پیش از اینکه بخواهید وارد مکالمه با کسی شوید، یا پیش از رفتن به مهمانی یا ملاقات‌های رسمی به فرزندان یادآوری کنید که موقع مکالمه وسط حرف نپرند. راه درست این است که از قبل این نکته را به فرزندان یادآوری

## روانشناسی کودک

### سکوت در برابر بحران‌های مالی

یکی از اشتباه‌ترین طرز فکرها و روش‌های تربیتی برخی والدین این است که بحران‌های مالی خانواده را از فرزندان پنهان می‌کنند و از این که بگویند مشکل مالی داریم، پول نداریم و یا فعلاً دستمان خالیست، اجتناب می‌کنند. حتی برخی والدین از نیازهای ضروری خودشان به نفع خواسته‌های کمتر ضروری فرزندان چشم پوشی می‌کنند؛ با این تصور که رسیدگی به



خواسته‌های کودک اولین اولویتشان است. اما این طرز فکر در هر شرایطی محکوم به شکست است. با این کار، فرزندان شما هیچ وقت یاد نمی‌گیرند که چگونه می‌توان پول درآورد، چگونه باید آن را خرج کرد و چگونه باید پس انداز یا سرمایه‌گذاری کرد. آنها هیچ وقت تلاش برای رسیدن به هدف و چشم‌پوشی از خواسته‌های کوچک برای دستیابی به خواسته‌های بزرگتر را یاد نخواهند گرفت. واقعیت این است که خانه تنها جایی است که بچه‌ها درباره مسایل مالی می‌آموزند و اگر شما هم در این باره صحبت نکنید، آنها از هیچ کج راه و چاه مدیریت مالی زندگی و همدلی با بزرگترها در خرج و مخارج را نخواهند آموخت.

## بچه‌ها و پادشاه‌ها

### کودکان فقیر زودتر بالغ می‌شوند

تازه‌ترین مطالعات پژوهشگران استرالیایی نشان می‌دهد، کودکانی که در خانواده‌های فقیر بزرگ می‌شوند زودتر از دیگر کودکان به بلوغ می‌رسند. در حالی که احتمال بلوغ پسرهای خانواده‌های بی بضاعت در سن ۱۰ یا ۱۱ سالگی در مقایسه با هم نوجوان مشابه خود ۴ برابر بیشتر است این شانس برای دخترهای خانواده‌های فقیر دوبرابر است. پژوهشگران



استرالیایی با مطالعه روی والدین ۳۷۰۰ کودک دریافتند حدود ۱۹ و ۲۱ درصد از پسران و دختران با توجه به شرایط خانوادگی، ۴ برابر زودتر از گروه‌های مشابه خود به بلوغ زودرس خواهند رسید. اختلافات بلوغ بین دختران و پسران ناشی از آناتومی و شرایط خانوادگی کودکان فقیر است که نگرانی‌هایی از شرایط پیرامونی خود دارند. بلوغ زود هنگام نه تنها سبب مشکلات احساسی، رفتاری و اجتماعی در خلال دوره بزرگسالی می‌شود بلکه این افراد در آینده با برخی از خطرات و بیماری‌ها شامل چاقی مفرط، دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و به ویژه سرطان‌های دستگاه تناسلی که شایع‌ترین بیماری‌هاست روبرو خواهند شد.



چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۰ آذرماه ۱۳۵۶ (برابر با ۱۹ ذیحجه ۱۳۹۷، اول دسامبر ۱۹۷۷) نقل شده است.

**بودجه سال آینده حدود ۲۰ درصد افزایش مییابد**

لایحه بودجه سال ۲۵۳۷ کل کشور در طی یک ماه آینده آماده میشود و در جلسه شورای اقتصاد مطرح میگردد.

گفته می‌شود اگرچه در لایحه بودجه سال ۲۵۳۷ کل کشور برخی از اعتبارات جاری سازمانهای دولتی کاهش داده شده و یا در بعضی موارد هزینه‌ها حذف شده است معیناً بعلت تأمین هزینه طرحهای مختلف عمرانی و سرمایه‌گذاریهای دولت در بخش‌های مختلف مجموعاً رقم اعتبارات بودجه سال آینده نسبت به بودجه سال جاری افزایش خواهد داشت. اما افزایش پیش‌بینی می‌شود بنی برپست تاری در صد باشد که سهم مهمی از آن در هزینه‌های عمرانی منظر می‌شود.

## استفاده این از اتوبوس فضائی قطعی شد

**قرار داد استفاده از ظرفیت هواپیمای**  
ار - پاس (اتوبوس فضایی) که بین شرکتهای ار - پاس و هواپیمائی ملی ایران منعقد شده است، بافضائی تیمسار سپهبد علیمحمد خادمی رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل شرکت هواپیمائی ملی ایران در لندن رسید. این هواپیماها اواخر استفاده سال جاری به خدمت هواپیمائی ملی ایران درمی آید و تازمانی که هواپیماهای ار-پاس سفارش هما از طرف کارخانه تحویل نشده است بصورت اجاره در اختیار هما باقی میماند. این هواپیماها در پروازهای نوروزی مورد استفاده قرار خواهد گرفت و کمبود جاد ر پروازهای داخلی را بطور قابل ملاحظه ای جبران خواهد کرد.

مهاجرانی فوتبال انگلیس را به مبارزه خواند

حشمت مهاجرانی مربی تیم ملی فوتبال ایران در پاسخ رادیو لندن که از راه یافتن تیم ایران به جام جهانی اظهار تعجب کرده بود گفت: رادیو لندن که در دست زدن به مانورهای رادیویی سابقهای بس طولانی دارد و در ساختن کوهی از گاه، همواره مهارت‌های خود را به منصه ظهور رسانده، این بار هم اشاره‌ای به تیم فوتبال ایران کرده است تا با این اشاره حسودان پیشرفت‌های ما را خوشحال شوند. من به زمینه‌های دیگر دخالت نمی‌کنم چون این اجازه را به خود نمی‌دهم. بعنوان مربی تیم ملی فوتبال ایران، ضمن آنکه هرگز مغرور نشده‌ایم و حد خود را کم نکرده‌ایم برای آنکه مفسر رادیو لندن با قدرت تیم ملی ایران آشنا شود. من از تیم ملی فوتبال انگلیس دعوت می‌کنم به تهران بیاید و پس از انجام یک دیدار دوستانه مفسر رادیو لندن، تصویری واقعی از شایستگی ما را از شما بکند.

## اعضای او یک تولد نفت، اکاهش میدهند؟

موضوع گیربهای اعضای اوپک در زمینه مسائل نفتی به تدریج روشن میشود. در حالیکه ایران افزایش قیمت نفت را مصلحت نمی‌داند و پس از توافق ضمنی کویت و اندونزی بر سر تقاضای حدود ۸ درصد افزایش برای بهای نفت و در شرایطی که تعدادی دیگر از اعضای اوپک خواهان افزایش قیمت نفت هستند، ابوطی با اعلام این خبر که تولید نفتی خود را در سال آینده کاهش خواهد داد این سؤال را برای محافل نفتی و دیپلماتیک مطرح کرد که آیا تصمیم ابوطی بخشی از یک تصمیم عمومی اعضای اوپک برای کاهش تولید نفت نیست؟

**مسافرت تهرانیها هوای تهران را نجات داد!**

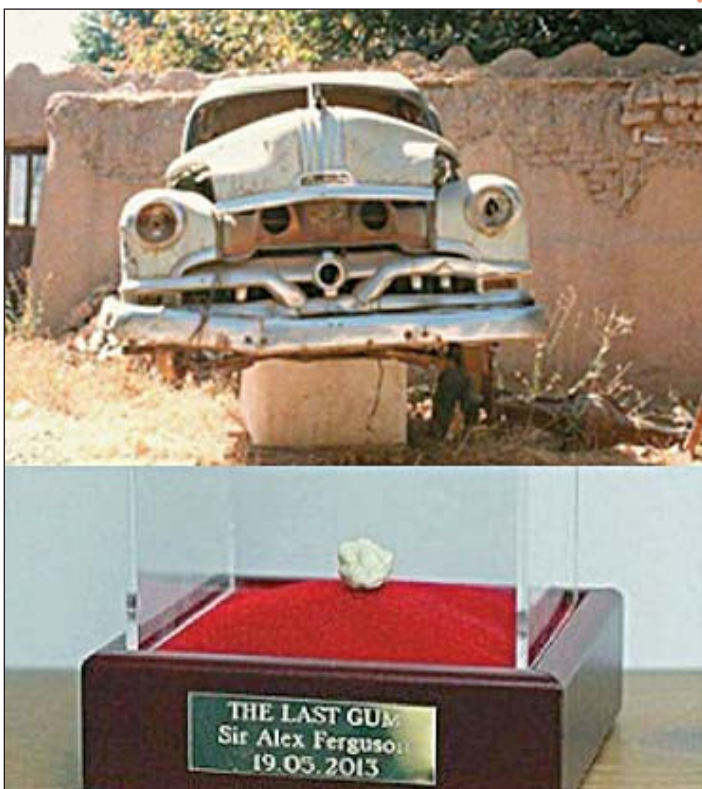
تعطیلی سه روزه پایان هفته جاری باعث خلوت شدن تهران شده است. اکثر تهرانی‌ها بخاطر روز عید غدیر به شهرهای مذهبی مشهد و قم رفته‌اند و در این میان شهری دیروز و امروز شلوغ‌ترین روزهای خود را پشت سر گذاشت. بیرون رفتن بیش از ۳۰۰ هزار نفر تهرانی با حدود ۱۰۰ هزار وسیله نقلیه در این یکی دو روزه که آلودگی هوا به سبب ساکن ماندن یک جبهه هوا بر فراز تهران، تا حدی به کاهش این آلودگی که ممکن بود در آنجا اتفاق افتاد، آوری را هدیه داد که کمک کرد.

## کابینه آموزگار تو میم شد

دیروز در اولین ترمیم کابینه دولت جمشید آموزگار که ۱۱۵ روز از عمر آن می‌گذرد، یک وزیر پرسابقه از هیأت دولت خارج شد و مرئوسد خالی شادروان دکتر منوچهر اقبال تکیه زد و جای خود را به یک وزیر دیگر کابینه داد. کابینه دکتر جمشید آموزگار روز ۱۶ مرداد سال جاری به بسگاه ملی کانه معرف شد.

نخست‌وزیر دروز در خلال آئین سلام عید غدیر خم به پیشگاه شاهنشاه ابراهیم بار یافت و آقای هوشنگ انصاری را به سمت رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل شرکت ملی نفت ایران - آقای محمد یگانه را به سمت مدیر امور اقتصادی و دارائی و آقای منوچهر آگاه را به سمت مدیر مشاور و رئیس سازمان برنامه و بودجه به پیشنهاد هاشمی رفسنجانی معارف کرد.

قاپ امروز



تصویر بالا، خود روی دکتر محمد مصدق در احمد آباد و تصویر پایین آدمسی که الکس فرگوسن سرمربی سابق منچستر یو نایت از دهانش تفک دهن در موزه ای در انگلستان نگهداری می شود.

سرایه

مایم که بی مای، ما مایه ماست

خود طفل خودیم و عشق ما

ف الجملة عروس غيب همسايه ماست

وین طرفه که همساره ما ساره ماست

وین عربیہ کے مہمکاریہ کا تالیف نامہ

ينديز رگان

— عشق، به یک امپراتوری شبیه است؛ اگر اندیشه ای که بر مبنای آن به وجود آمده از میان برود، خود عشقه، نه از میان خواهد افت.

میلان کو ندرا

-بزرگترین عیب آن است که از عیب خویش

آگاه نباشیم.

توماس کارلایل

© 2013 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.

## سودو کو

۲۰۶۵

	۲	۸			۹	۴	۵	
	۵							
۳					۱			
۸				۱				۵
۷		۴	۸		۵	۹		۲
۹				۴				۳
			۷					۴
							۹	
	۹	۷	۵			۲	۸	

5	1	2	7	3	9	6	8	4
6	8	4	5	1	2	7	3	9
7	3	9	6	8	4	5	1	2
2	5	1	9	4	7	3	6	8
3	7	6	2	5	8	9	4	1
9	4	8	1	6	3	2	5	7
8	2	5	3	9	1	4	7	6
1	6	7	4	2	5	8	9	3
4	9	3	8	7	6	1	2	5

حل ۲۰۶۴

[illegible]